

گلچین امروز



چگونه خوش اخلاق و خوش برخورد باشیم؟

صفحه ۴

مصرف فست فودها بیماری التهاب روده را تشدید می کند

صفحه ۶



عرضه شیر خشک با کد ملی نوزاد و قیمت قبلی در داروخانه ها

صفحه ۲



دعوت از ۵ گیلانی به اردوی تیم ملی قایقرانی با کایاک

صفحه ۷

سال بیستم - شماره ۴۶۶۷ - ۸ صفحه - ۱۰۰۰۰ تومان

روزنامه اجتماعی، فرهنگی، هنری و ورزشی صبح گیلان

سه شنبه ۲۸ آذر ۱۴۰۲ - ۵ جمادی الثانی ۱۴۴۵ - ۱۹ دسامبر ۲۰۲۳

استاندار گیلان:

تلاش دولت برای موفقیت در تولید، کشاورزی و صادرات است

صفحه ۳



وزیر راه و شهرسازی خبرداد:

امضای قرارداد تجاری خط آهن رشت آستارا طی روزهای آینده

صفحه ۳



یادداشت امروز

محمد رسول سماکچی

"منظور" بی یا با منظور!

رئیس سازمان برنامه و بودجه نفوذی است یا ندانسته نقش نفوذی ها را بازی می کند؟! "منظور" رئیس سازمان برنامه و بودجه کشورمان طی چند روز اخیر به ویژه بعد از رد کلیات بودجه در صحن علنی مجلس حرف هایی می زند که یک تنه می خواهد بین دولت و مجلس را خراب کند و اینکه رفتار وی عمدی است یا تفکرات افراد سازمان برنامه و بودجه که در این مدت نشان دادند شدیداً مخالف بازنشستگان هستند ابهاماتی را به ذهن متبادر می کند!

سازمان برنامه و بودجه همه ردیف های بودجه را بی محابا تصویب و در لایحه بودجه گنجانده و فقط به بودجه همسان سازی بازنشستگان که می رسند هزار و یک دلیل می آورند که افزایش حقوق بازنشستگان تورم ایجاد می کند!

مناسفانه وی در یک برنامه تلویزیونی وقتی مجری در مورد کم بودن درصد افزایش حقوق کارکنان و بازنشستگان از وی سوال می کند؛ آقای منظور اعلام می دارد به نفع حقوق بگیران است که افزایش حقوق بیش از ۱۸ درصد و برای بازنشستگان بیشتر از ۲۰ درصد نباشد و برای اینکه موضوع را توجیه کند، می گوید میانگین افزایش این درصد ها است برای حقوق های کم درصد بیشتر و برای حقوق های بالا درصد کمتر خواهد بود!

آقای منظور این تفکر سوسیالیستی هست کسی که ۳۰ سال یا بیشتر رقم های بالا برای بازنشستگی پرداخت نموده معلوم است که شرعاً و قانونی باید بیشتر حقوق بگیرد و شما این حق را ندادید چنین تصمیمی بگیرد! شما نمی توانید اسناد دانشگاهی را که پیش ۱۰ سال درس دانشگاهی خوانده و حقوق بالا می گیرد با افزایش حقوق با درصد کمتر مواجه نمایند!

به هر حال ما که منظور ایشان را نفهمیدیم ولی امیدواریم آقای رئیس جمهور محترم هرچه زودتر جلوی بیهوده گویی های رئیس سازمان برنامه و بودجه را بگیرد تا وی اوضاع را از این هم بدتر نکند، چون اگر این آقای "منظور" به همین فرمان جلو برود احتمالاً نمایندگان مجلس بودجه ۱۴۰۳ را به موقع تصویب نخواهند کرد و اجباراً دولت با بودجه یک دوازدهم یا ۲ دوازدهم مواجه خواهد شد!

به نظر می رسد اگر دولت یک دوست نادان مانند آقای منظور داشته باشد برای شکر آب کردن روابط خوب مجلس و دولت کفایت می کند!



مدیرکل راه آهن شمال ۲ خبر داد:
جابجایی بیش از ۴۴۰ هزار مسافر توسط ناوگان ریلی گیلان

سرپرست آبفای گیلان خبر داد:
اجرای پروژه خط انتقال و شبکه توزیع آب شرب به طول ۱۶۰ کیلومتر

رئیس سازمان چای کشور خبرداد:
پرداخت ۸۰ میلیارد تومان تسهیلات بهزرایی به چایکاران کشور

مدیرکل راهداری گیلان:
رانندگان از سفرهای غیرضروری به گیلان خودداری کنند

اکیپ های عملیاتی شرکت توزیع برق برای مقابله با بارش ها آماده است

صفحه ۳

نهمین جلسه شورای ترافیک شهرستان رضوانشهر برگزار شد

گلچین امروز - مریم زارع درخشان: نهمین جلسه شورای ترافیک شهرستان رضوانشهر با حضور اعضای کارگروه در سالن شهید سلیمانی فرمانداری برگزار شد.

فرماندار رضوانشهر در این مراسم ضمن عرض تسلیت سالروز شهادت حضرت فاطمه زهرا(س) و شهادت دلاور مردان نیروی انتظامی و هم دردی با مرد مظلوم فلسطین از کاهش تلفات انسانی و غیر انسانی در سال ۱۴۰۲ خبر داد.

مهندس صفوی گفت: کاهش تلفات انسانی و غیر انسانی در حوادث جاده ای به این معنی است که مدیران پلیس راه و امدادی به خوبی عمل کرده اند. وی ضمن پیگیری مصوبات جلسه گذشته با تأکید بر چراغ های چشمک زن و رنگ آمیزی دقیق و پر رنگ علائم راهنمایی و رانندگی از مدیران پلیس راه و راهداری خواست این موارد هرچه سریعتر در دستور کار قرار گیرد.

در ادامه رئیس پلیس راهنمایی و رانندگی شهرستان نیز در خصوص مشکلات و موارد راهنمایی رانندگی در شهر نکاتی را اعلام کرد. همچنین رئیس پلیس راه رضوانشهر نیز از کاهش میزان فوتی و مصدومیت در حوادث جاده ای در سال ۱۴۰۲ خبر داد.

وی در خصوص اسفالت پلیس راه تالش و صومعه سرا و روشنایی محور های لاسر و پوتل مطالبی را مطرح کرد که دستورات لازم جهت پیگیری و رفع مشکل توسط فرماندار رضوانشهر صادر شد.

مهندس هوشمند پور رئیس اداره راهداری شهرستان رضوانشهر نیز مشکل سرعت علائم و عدم روشنایی در کمربندی پره سر را مطرح کرد که با پیشنهادات فرماندار و معاونت نیروی انتظامی این مشکل در جلسه امروز برطرف شد.

گفتنی است در پایان این مراسم از بانوان فرهنگیار تجلیل به عمل آمد.

لوستر اکبری

مرکز فروش انواع لوسترهای مدرن، مجلسی و کلیه لوازم الکتریکی

آدرس نمایشگاه: رشت - اول خیابان شریعتی - تلفن: ۳۳۲۲۰۲۱۰ - ۳۳۲۲۷۰۵۰

www.LoosterAkbari.com

کتابیه

گروه مشاورین املاک

لاهیجان

خرید و فروش، رهن و اجاره آپارتمان - مغازه واحدهای اداری و تجاری ویلاهای لوکس و لاکچری و زمین های روستایی و شهری به مدیریت امین ملائی شیخانی

ملائی ۰۹۱۱ ۳۴۱ ۱۴۵۴
ملائی ۰۹۱۱ ۳۴۳ ۳۰۷۵
قربانی ۰۹۱۱ ۳۴۳ ۲۲۱۸
ستوده ۰۹۱۱ ۳۴۳ ۱۴۰۶

۰۱۳ ۴۲۲۱ ۱۵۵۲
@katibehlahidjan

لاهیجان، شیشه گران، نرسیده به میدان معلم بین بهشتی ۲۲ و ۲۴

عکس اختصاصی

گلچین امروز

شرح عکس: چشمه آب گرم در روستای سنگرود عمارلوی رودبار

عکس: فرشته بریدک



وزیر کشور:

تعقیب تروریست‌ها به صورت جدی دنبال می‌شود

ایستا: وزیر کشور تاکید کرد که تعقیب تروریست‌هایی که به پایگاه انتظامی راسک حمله کردند به صورت جدی در حال انجام است. احمد وحیدی در حاشیه جلسه با استانداران که با حضور معاون اول رئیس‌جمهور برگزار شد، اظهار کرد: در این جلسه مباحث فرهنگی و فعالیت‌های تروریست‌ها در استان‌ها و قرارگهی شدن آنها با حضور دبیر شورای عالی انقلاب فرهنگی بررسی شد. وزیر کشور افزود: موضوعات در ارتباط با انتخابات نیز در این جلسه بررسی شد که بیشترین موضوعات درباره مشارکت بود. همچنین مسائل اجرایی انتخابات با حضور استانداران بررسی شد. وی با اشاره به بررسی مسائل اقتصادی در این جلسه نیز گفت: یکی از مسائل مهم دولت، رشد تولید و مهار تورم است که گزارشی از آخرین وضعیت استان‌ها در این زمینه بررسی شد. از سویی پیشنهادات مختلف برای تأمین مالی بررسی شد. بانک مرکزی منقیل شد که تأمین مالی برخی پروژه‌ها را سریعتر انجام دهد و از روش‌های تأمین مالی جدید استفاده بیشتری شود. راه‌اندازی واحدی تولیدی راگد و کنترل کالاهای اساسی مورد نیاز مردم مورد گفت و گو قرار گرفت و کارهایی که باید در سطح ملی و استانی انجام شود، بررسی شد.

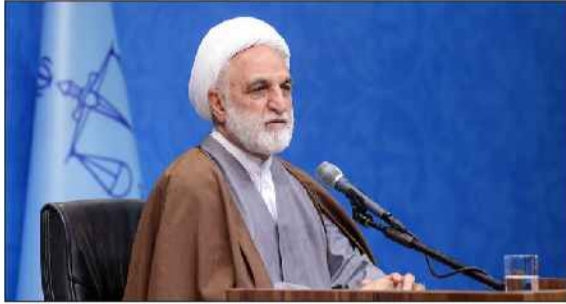
وزیر بهداشت اعلام کرد:

عرضه شیر خشک با کد ملی نوزاد و قیمت قبلی در داروخانه‌ها

گلچین امروز: وزیر بهداشت با بیان اینکه وضعیت موجودی شیر خشک در کشور بسیار بهبود یافته، گفت: در حال حاضر شیر خشک با قیمت مصوب قبلی و با ارائه کد ملی نوزاد و ثبت UID در سامانه تی تک، عرضه می‌شود. بنابر اعلام وزارت بهداشت، دکتر بهرام عین‌اللهی به صورت سرزده از بخش‌های اورژانس و بستری کودکان بیمارستان کودکان حکیم که دو ماه پیش با حضور رئیس‌جمهور افتتاح شد، بازدید و نحوه خدمت‌رسانی به بیماران را با حضور دکتر صادق نیت، رئیس این بیمارستان، بررسی کرد. وی همچنین در گفتگو با پرسنل این بیمارستان، در جریان مشکلات آنها قرار گرفت و برای پیگیری تقویت نیروی انسانی در بخش تخصصی و پرستاری، دستوراتی به معاونین وزارت بهداشت و رئیس دانشگاه علوم پزشکی تهران صادر کرد. عین‌اللهی همچنین از بخش‌های مختلف مرکز آموزشی درمانی فوق تخصصی کودکان حضرت علی (ع) تهران بازدید و با پرسنل و همراهان بیماران در این مرکز، گفتگو کرد و پیگیری جریان بهبود نیروی انسانی در بخش پرستاری در این بیمارستان شد. وزیر بهداشت با بررسی مشکلات یکی از والدین بیماران بستری در بیمارستان حضرت علی صفر (ع) برای خرید شیر خشک با قیمت بالاتر از نرخ مصوب، گفت: خوشبختانه وضعیت موجودی شیر خشک در کشور بسیار بهبود یافته و در حال حاضر شیر خشک با قیمت مصوب قبلی و با ارائه کد ملی و ثبت UID در سامانه تی تک، عرضه می‌شود.

اژدهای تاکید کرد:

ضرورت هوشمندسازی فرآیندها برای کاهش وقوع برخی جرایم



ایستا: رئیس دستگاه قضا گفت: اگر خواهان کاهش وقوع برخی جرایم هستیم باید به سمت توسعه و بسط بهره‌گیری از فناوری‌های روز برویم.

حجت‌الاسلام محسنی اژه‌ای، طی سخنانی در نشست شورای عالی قوه قضائیه، ضمن اشاره به حضور پر شور و شعور مردم ایران اسلامی در مراسم‌های عزاداری حضرت فاطمه زهرا (س) و همچنین تسبیح پیکر مطهر شهدای گمنام، اظهار کرد: خداوند را بی‌نیابت به سبب بهره‌مندی از چنین مردم متدین و قدرشناسی سپاسگزاریم و از خداوند متعال مسالت داریم که به برکت این شهدا، به ما توفیق خدمت به مردم را عنایت فرماید تا بتوانیم این مسؤولیت سنگین را که بر دوش ماست به نحو احسن اجرا کنیم و به اسلام و شهدا آدای دین کنیم.

رئیس دستگاه قضا در ادامه شهادت شهید مفتاح و روز وحدت حوزه و دانشگاه را گرمی داشت و گفت: اتحاد و پیوند و قربانیت میان دو بخش عظیم فرهنگی و دانش‌محور یعنی حوزه و دانشگاه، از جمله دستاوردهای مبارک انقلاب اسلامی است که باید این دستاوردها را هر چه بیشتر پاس داشت و در جهت غنائی آن اقدامات منسجم‌تری را ترتیب داد.

رئیس قوه قضائیه در ادامه با اشاره به جنایات سُبعمانه‌ای که صهیونیست‌ها علیه مردم غزه مرتکب می‌شوند گفت: این جنایات صهیونیست‌ها علیه مردم غزه را اگر نتوانیم بی‌تحریر، در طول تاریخ، کوته‌نظر است؛ صهیونیست‌ها با حمایت آمریکا، وحشیانه‌ترین جنایات را علیه مردم غزه مرتکب

رئیس دستگاه قضا در ادامه نشست با اشاره به مقوله‌ی سرفه‌های سنمر استانی هیأت عالی قضائی به مناطق مختلف کشور و بررسی و رفع مسائل و مشکلات حقوقی و قضائی استان‌ها و انجام دیدارهای بی‌واسطه و مستقیم با مردم و مسئولان استانی، گفت: تجربه نشان داده که انجام سرفه‌های استانی و حضور در بین مردم و مسئولان استان‌ها و بررسی میدانی مسائل و مشکلات آنها، تأثیر مطلوب و نافعی در چاره‌جویی‌ها و علاج مسائل دارد؛ ایسن امر، واضح و بدیهی است؛ اما ضرورت دارد که این قبیل سرفه‌ها، هدفمندتر و مسئله‌محورتر باشند تا از فرصتی که در رانای هوشمندسازی فرآیندها در راستای توسعه رسیدگی‌های الکترونیکی برداشته است، اما ضرورت دارد که به حوزه‌ی بهره‌گیری از فناوری در دستگاه قضا توسعه دهیم و این عرصه را تعمیق بخشیم و پیوسته در به‌روزکردن فناوری‌های کاربردی کوشا باشیم. باید توجه داشت که تدارک و انجام اقدامات در بخش فناوری، هزینه محسوب نمی‌شود بلکه سرمایه‌گذاری است.

رئیس عدلیه در همین راستا بیان داشت: سرفه‌های استانی ما در قوه قضائیه تقریباً هدفمند شده و در مقاصد استانی خود، از پیش، مسائل اولویت‌دار شناسایی می‌شوند و این مسائل بعضاً حل شده و یا در مسیر رفع شدن هستند؛ از همین سبب باید از دست‌اندرکاران نیز ریاست قوه قضائیه قدردانی به عمل آوریم که قبل از برگزاری سرفه‌های استانی ما، همراه و یا جدا از تیم‌های معاونت راهبردی، مقولات مرتبط با استان مقصد را مسئله‌شناسی می‌کنند و این امر را با جزئیات پی می‌گیرند و مسائل اخصاء شده را به طور مشخص به اطلاع می‌کنند. هم‌چنین با بخش‌های مختلف در استان از جمله حوزه‌های علمیه و دانشگاه‌ها و فعالان اقتصادی و سایر اقشار ارتباط می‌گیرند.

می‌شوند؛ امروز به آنساکرتیزین شکل ممکن رویارویی جبهه حق و طاغوت در فلسطین رخ‌نمایی می‌کند؛ بدون تردید جنایات‌های صهیونیست‌ها در همین دنیا بی‌پاسخ نخواهد ماند و خداوند به دست مؤمنین، صهیونیست‌های کودک‌کش را به جزا می‌رساند. رئیس عدلیه در ادامه با اشاره به ۲۵ آذر، روز پژوهش و فناوری، گفت: امروز مقوله بهره‌گیری از فناوری و توسعه و بسط آن، نه یک انتخاب و اختیار بلکه یک الزام است؛ ما امروز ناگزیر هستیم که از تجهیزات فناورانه بهره بگیریم و این امر را گسترش دهیم؛ در این حوزه نباید عقب بمانیم؛ بدون تردید چنانچه در این عرصه عقب بمانیم، بعداً باید هزینه‌های زیادی را متحمل شویم و شاید به هدف و مقصود مطلوب نائل نشویم؛ بر همین اساس خطاب به همه مسئولان و بخش‌های قوه قضائیه بویژه معاونت‌های «اوپربردی»، «حقوقی»، «مالی»، «پیشبینی و عمرانی»، «مرکز آمار و فناوری اطلاعات»، و پژوهشگاه قوه قضائیه، تأکید می‌کنم که نسبت به توسعه و بسط مقوله‌ی فناوری در بخش‌های مختلف دستگاه قضا

گلچین اخبار سیاسی

حاجی‌بابائی: کلیات لایحه بودجه ۱۴۰۳ چهارشنبه در صحن بررسی می‌شود

گلچین امروز: رئیس کمیسیون تلفیق از بررسی و رای‌گیری کلیات لایحه بودجه ۱۴۰۳ در نشست روز چهارشنبه ۲۹ آذرماه در صحن علنی خبر داد. به گزارش خانه ملت، حمیدرضا حاجی‌بابائی با بیان اینکه کلیات لایحه بودجه ۱۴۰۳ روز چهارشنبه ۲۹ آذرماه در صحن علنی بررسی خواهد شد، گفت: با توجه به جلسات مشترک دولت و مجلس و استماع دغدغه‌های نمایندگان مجلس و اصلاحات صورت گرفته لایحه بودجه ۱۴۰۳ دوشنبه برای رای‌گیری به مجلس ارسال شد. حاجی‌بابائی ادامه داد: مجلس روز چهارشنبه کلیات گزارش کمیسیون را بررسی و رای‌گیری خواهد کرد

در پی بازگشت داوطلبان مشکوک به تقلب در کنکور؛ رئیس سازمان ستجش استعفا کرد

ایرنا: رئیس دیوان عدالت اداری چندی قبل خبر از بازگشت داوطلبان مشکوک به تقلب در کنکور را داد و در پی آن نیز روز شنبه ۲۵ آذر یک ششبه حکم بازگشت ۳۵ نفر از سوی یکی از شعبات دیوان صادر شد، بر همین اساس طی نامه‌ای پورعباس از ریاست سازمان ستجش استعفا کرد.

عبدالرسول پورعباس رئیس سازمان ستجش آموزش کشور در پی احکام بازگشت به تحصیل داوطلبان مشکوک به تقلب که توسط یکی از شعبات دیوان عدالت اداری صادر شده است از ریاست سازمان ستجش استعفا کرد.

پورعباس در متن استعفا خود آورده است: «حدود دو سال از خدمت در سازمان ستجش آموزش کشور با پدیده بازگشت متخلفین کنکور سال‌های ۱۴۰۰ و ماقبل آن مواجه بودیم که با تصویب استفساریه ماده ۱۱ قانون تخلفات و جرائم آزمون‌های سراسری، در سال‌های ۱۴۰۱ و ۱۴۰۲ به طور کامل سا عمل به قانون استفساریه پدیده نقل مدیریت شد. ولی نظریه عطف به ماسبق نشدن استفساریه در موارد مخنومه، با برداشته‌های متفاوت روبرو شد و اعتقاد دیوان عدالت اداری به برگشت همه مشکوکین به تقلب است که قبلاً در هیات‌های بدوی و تجدیدنظر مستقر در سازمان و شعبات بدوی و تجدیدنظر دیوان به طور قطعی محکوم شده‌اند، که در مصاحبه مطبوعاتی رئیس محترم دیوان خبر دادیم، با برداشته‌های متفاوت روبرو شد و آنجا که عمل به احکام دیوان لازم و ضروری است و از سوی دیگر سازمان ستجش عملاً توانایی اجرای این حجم از برگشت به تحصیل متفیلان را ندارد، تصمیم به کنارگیری از ریاست سازمان گرفته تا شرایط برای فرد دیگر جهت اجرای احکام صادر شده، فراهم شود. لذا از ساعت ۱۱ صبح تاریخ ۲۷ آذر ۱۴۰۲ کلیه مسؤولیت‌های سازمان را واگذار نموده و هیچگونه مسؤولیتی در قبال آن بهعهده نمی‌گیریم.»

منابع افزایش حقوق بازنشستگان مشخص شد

ایرنا: عضو کمیسیون تلفیق بودجه در مجلس گفت: در اصلاحیه لایحه بودجه منابع اجرای همسان‌سازی حقوق بازنشستگان مشخص شده و مقرر شده تا ۵۰ همت از منابع درآمدی که تا بود از محل افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده برای پروژه‌های عمرانی هزینه شود به همسان‌سازی حقوق بازنشستگان اختصاص یابد. حجت‌الاسلام حسن نوروزی با بیان اینکه رد کلیات لایحه بودجه ۱۴۰۳ در مجلس دلیل منطقی نداشت و شاهد اردوگشی در مجلس برای رد کلیات لایحه بودجه بودیم. اظهار داشت: در جلسه علنی بررسی کلیات لایحه بودجه در حالی که رئیس کمیسیون تلفیق از کلیات لایحه بودجه دفاع می‌کرد، تعدادی از نمایندگان هیاهو و سر و صدا به راه انداختند، یک نماینده هم بدون نوبت علیه بودجه به سخنرانی کرد، در نهایت این اقدامات منجر به رد کلیات لایحه بودجه در صحن علنی مجلس شد. وی خاطرنشان کرد: در زمان بررسی کلیات لایحه بودجه در صحن مجلس تعدادی از نمایندگان با تلفقهایی خود به دنبال پارگی در صحن بودند و در کنار نمایندگان تعدادی از کارمندان نورچشمی مجلس که در صحن مجلس حضور داشتند با (دو دو) کردن به سر و صدا و هیاهو علیه لایحه بودجه می‌پرداختند و در واقع می‌توان گفت که رد کلیات بودجه در صحن هیج دلیل عقلانی و منطقی نداشت و یک لجنجاری بود. عضو کمیسیون تلفیق بودجه در مجلس اظهار داشت: رئیس سازمان برنامه و بودجه در زمان بررسی کلیات بودجه هر چه نمایندگان خواستند و گفتند، قبول کرد و حتی به حاضر شد کتبا هم منهد به اجرای برخی تصمیمات در مورد بازنشستگان شود اما باز هم نمایندگان به اجرای رأی منفی دادند. وی افزود: در اصلاحیه لایحه بودجه منابع اجرای همسان‌سازی حقوق بازنشستگان مشخص شده و مقرر شده تا ۵۰ همت از منابع درآمدی که تا بود از محل افزایش یک درصدی مالیات بر ارزش افزوده برای پروژه‌های عمرانی هزینه شود به همسان‌سازی حقوق بازنشستگان اختصاص یابد. نوروزی خاطرنشان کرد: نمایندگان نباید هزینه‌های جدید رد لایحه بودجه برای دولت بتراشند زیرا این هزینه‌ها موجب افزایش کسری بودجه در نتیجه افزایش تورم خواهد شد. نمایندگان باید لایحه بودجه دولت را ساماندهی کرده و بر اجرای آن نظارت دقیق داشته باشند.

شریعتی، یک عضو کمیسیون عمران: برقی‌سازی خودروها ضرورتی انکارناپذیر است

ایستا: یک عضو کمیسیون عمران مجلس شورای اسلامی گفت: حرکت به سمت تولید خودروهایی برقی هم برای حفظ محیط زیست و هم برای ذخیره منابع سوخت‌های فسیلی یک ضرورت است. غلامرضا شریعتی، با تأکید بر ضرورت برقی‌کردن خودروها، بیان کرد: یکی از اقداماتی که این روزها همه دنیا به سمت آن رفته است، استفاده از خودروهای برقی است که در وهله اول با کاهش مصرف سوخت‌های فسیلی به دنبال حفظ محیط زیست هستند. این عضو کمیسیون عمران مجلس با بیان اینکه در فصل زمستان با پدیده وارونگی هوا و در نتیجه آلودگی هوا دست و پنجه نرم می‌کنیم، بر ضرورت تولید خودروهایی برقی تأکید و تصریح کرد: معمولاً کیفیت خودروهایی برقی بالاتر است و چون در ابتدای راه هستیم، صنعت گران باید به نحوی به تولید خودروهایی برقی ورود کنند تا بتوانند با سایر کشورها رقابت کنند.

آگهی مناقصه عمومی یک مرحله ای (نوبت دوم)

شماره ۴۹ - ۱۴۰۲

شماره فراخوان سامانه ستاد: ۲۰۰۲۰۰۵۱۱۷۰۰۰۹۷

شرکت آب و فاضلاب استان گیلان

۱	نام دستگاه مناقصه گزار: شرکت آب و فاضلاب استان گیلان
۲	شرح مختصر موضوع مناقصه: جایجایی خط انتقال و شبکه توزیع آب بلوار وحدت شهر رودبار (از میدان تا جایگاه CNG)
۳	مهلت زمانی دریافت اسناد مناقصه از سایت ستاد: از تاریخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ الی ۱۴۰۲/۱۰/۰۳ مهلت زمانی ارائه پیشنهاد تا ساعت ۰۹:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ زمان بازگشایی پیشنهادها: ساعت ۱۰:۳۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۱۷ - سالن جلسات
۴	تاریخ انتشار مناقصه در سامانه از مورخه ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ الی ۱۴۰۲/۱۰/۰۳ می‌باشد. کلیه مراحل برگزاری مناقصه از دریافت اسناد تا ارائه پیشنهاد پانکتها از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به آدرس (www.setadiran.ir) انجام خواهد شد و لازم است مناقصه گران در صورت عدم عضویت قبلی، مراحل ثبت نام در سایت مذکور و دریافت گواهی امضای الکترونیکی را جهت شرکت در مناقصه متحقق سازند. (ضمناً پیمانکاران مکلف هستند پاکت الف را بصورت فیزیکی نیز تحویل دهند) اطلاعات تماس دستگاه مناقصه گزار جهت دریافت اطلاعات بیشتر در خصوص اسناد مناقصه - معاونت بهره‌برداری و توسعه آب ۳۳۵۶۹۱۲۷ - ۰۱۳ و برگزاری مناقصه - ۱۳۳۳۳۳۸۴۸۲ - اطلاعات سامانه ستاد جهت انجام مراحل عضویت در سامانه ۰۱۳۳۳۳۵۱۱۲۶ - تهران ۱۴۵۶
۵	قیمت اسناد و نحوه واریز وجه: ۱,۰۰۰,۰۰۰ (یک میلیون ریال) است که به حساب شماره ۸۰۱۱۲۷۶۱۶ بانک تجارت شماره شبا ۰۲۰۱۸۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰۰ IR به نام شرکت آب و فاضلاب استان گیلان فقط بصورت الکترونیکی از درگاه سامانه ستاد واریز گردد.
۶	برآورد اولیه: ۴۳/۴۵۳/۸۴۰/۴۸۶ ریال براساس فهرست بها: ابنیه، تاسیسات مکانیکی، خطوط انتقال آب، بهره برداری و نگهداری تاسیسات آب شرب، انتقال و توزیع آب روستایی، تجهیزات آب و فاضلاب سال ۱۴۰۲ میزان سپرده شرکت در مناقصه ۱۵۹۳,۶۲۰,۰۰۰ ریال - (اقواع تضمین: چک بانکی تضمینی، واریز وجه، ضمانتنامه بانکی)
۷	رشته پیمانکار - حداقل پایه ۵ رشته آب
۸	محل تأمین اعتبار جاری
۹	ارایه گواهینامه تأیید صلاحیت ایمنی (HSE) معتبر و مورد تأیید وزارت تعاون، کار و رفاه اجتماعی جهت شرکت در مناقصه الزامی است.
۱۰	دستگاه نظارت: معاونت بهره برداری و توسعه فاضلاب
۱۱	سایت ملی مناقصات کشور: http://iets.mporg.ir سایت شرکت آب و فاضلاب استان گیلان: www.abfa-guilan.ir
۱۲	مهلت اعتبار پیشنهاد: ۳ ماه (برای مدت سه ماه دیگر قابل تمدید می‌باشد)
۱۳	هزینه دو نوبت آگهی مندرج در روزنامه کثیرالانتشار استانی به عهده برنده مناقصه می‌باشد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۲/۰۹/۲۷ - تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۲/۰۹/۲۸

آگهی های ثبتی

آگهی تعیین حدود اختصاصی

نظر به اینکه تعیین حدود املاکی که بعمل نیامده، آگهی تعیین حدود اختصاصی آنها به شرح زیر منتشر میگردد
قریه چایخانسر سنگ اصلی ۲۲۵ پخش ۲۹ میلران
پلاک فرعی شماره ۴۴۴ بصورت شداتنگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۶۸۶/۵۱ مترمربع از ملکیت نسقی آقای موسی مهدوی چاخانسر (نسق زارعی شماره ۲۰۴۹۳ مورخ ۵۱۹/۱۸ دفترخانه ۶۶ کلاراجی) می باشد.
ملکی آقای رضا بهداد مهدوی فرزند علی راس ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ در محل بعمل خواهد آمد.
لذا مراتب جهت اطلاع به مجاورین و صاحبان حقوق ارتقائی آن آگهی میگردد. چنانچه کسانی نسبت به حدود و حقوق ارتقائی ملک فوق الذکر اعتراض داشته باشند می‌توانند اعتراض خود را از تاریخ تجدید حدود به مدت سی روز (۳۰) به این اداره اعلام و رسید دریافت دارند. ضمناً طبق ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبی و مستقیماً به این اداره تسلیم و معترض باید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مراجع ذصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و عدم تسلیم اخطار و در یافت و به اداره ثبت تسلیم نماید و اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد.
تاریخ انتشار: روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸
ترجس خلیلی نیلی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک کلاراجی
رام/الفت ۱۹۰۶

آگهی تعیین حدود اختصاصی

نظر به اینکه تعیین حدود املاکی که بعمل نیامده، آگهی تعیین حدود اختصاصی آنها به شرح زیر منتشر میگردد
قریه چایخانسر سنگ اصلی ۲۲۵ پخش ۲۹ میلران
پلاک فرعی شماره ۴۴۲ بصورت شداتنگ یک قطعه زمین مزرونی به مساحت ۹۴۰/۹۸ مترمربع از ملکیت نسقی آقای موسی مهدوی چاخانسر (نسق زارعی شماره ۲۰۴۹۳ مورخ ۵۱۹/۱۸ دفترخانه ۶۶ کلاراجی) می باشد.
ملکی آقای رضا بهداد مهدوی فرزند علی راس ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ در محل بعمل خواهد آمد.
لذا مراتب جهت اطلاع به مجاورین و صاحبان حقوق ارتقائی آن آگهی میگردد. چنانچه کسانی نسبت به حدود و حقوق ارتقائی ملک فوق الذکر اعتراض داشته باشند می‌توانند اعتراض خود را از تاریخ تجدید حدود به مدت سی روز (۳۰) به این اداره اعلام و رسید دریافت دارند. ضمناً طبق ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبی و مستقیماً به این اداره تسلیم و معترض باید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مراجع ذصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و عدم تسلیم اخطار و در یافت و به اداره ثبت تسلیم نماید و اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد.
تاریخ انتشار: روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸
ترجس خلیلی نیلی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک کلاراجی
رام/الفت ۱۹۰۷

آگهی تعیین حدود اختصاصی

نظر به اینکه تعیین حدود املاکی که بعمل نیامده، آگهی تعیین حدود اختصاصی آنها به شرح زیر منتشر میگردد
پلاک فرعی شماره ۴۴۲ بصورت شداتنگ یک قطعه زمین مزرونی به مساحت ۹۴۰/۹۸ مترمربع از ملکیت نسقی آقای موسی مهدوی چاخانسر (نسق زارعی شماره ۲۰۴۹۳ مورخ ۵۱۹/۱۸ دفترخانه ۶۶ کلاراجی) می باشد.
ملکی آقای رضا بهداد مهدوی فرزند علی راس ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ در محل بعمل خواهد آمد.
لذا مراتب جهت اطلاع به مجاورین و صاحبان حقوق ارتقائی آن آگهی میگردد. چنانچه کسانی نسبت به حدود و حقوق ارتقائی ملک فوق الذکر اعتراض داشته باشند می‌توانند اعتراض خود را از تاریخ تجدید حدود به مدت سی روز (۳۰) به این اداره اعلام و رسید دریافت دارند. ضمناً طبق ماده ۸۶ آیین نامه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبی و مستقیماً به این اداره تسلیم و معترض باید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مراجع ذصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و گواهی عدم تسلیم اخطار و در یافت و به اداره ثبت تسلیم نماید و اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد.
تاریخ انتشار: روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۰۹/۲۸
ترجس خلیلی نیلی - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک کلاراجی
رام/الفت ۱۹۰۸



استاندار گیلان:

تلاش دولت برای موفقیت در تولید، کشاورزی و صادرات است



گلچین امروز: استاندار گیلان با بیان اینکه راه شهدا چون شمع روشن است که خاموش شدنی نیست، گفت: امروز شناخت کسانی که در جبهه باطل تلاش دارند خون افسردگی‌ها را بر زمین بیزند برای مردم روشن و شفاف شده است. به گزارشی روابط عمومی استاندار گیلان: اسدالله عباسی در یادواره شهدای والامقام دیوشل و شهدای گمنام و مدافع حرم شهرستان لنگرود ضمن عرض تسلیت سالروز شهادت حضرت زهر(س)، با اشاره به حملات رژیم صهیونیستی به غزه و حادثه تروریستی شهرستان راسک، افزود: شهید حسن پاپانیا که در آن حادثه تروریستی به درجه رفیع شهادت نائل شد همراه ۶ شهید گمنام در این استان شایسته تقدیر و تجلیل است. عهده ما گذاشته اند در شرایط کنونی بسیار حائز اهمیت است. نماینده عالی دولت در گیلان تاکید کرد: راه این شهدا باید به جوانان و نوجوانان شناسانده شود. وی تصریح کرد: شجاعت، فداکاری، تقوا و از خود گذشتگی این شهیدان که راه رستگاری را انتخاب کردند و به امام زمان(عج) خود لیبیک گفتند باید به نسل جوان شناسانده شود.

وی ادامه داد: این دسیسه‌ها و ترورها از زمان امیرالمومنین (ع) وجود داشته و این راه همواره باز مانده است؛ ما باید با حفظ این راه همواره در صحنه حضور داشته باشیم و اجازه نفوذ به دشمن فریبکار را ندهیم. وی تصریح کرد: دشمنان به‌دنبال فاصله انداختن و شکاف بین نسلی با استفاده از مسائل فرهنگی هستند اما ما باید از همه ظرفیت‌ها و امکانات به درستی برای مقابله با آنها استفاده کنیم. استاندار گیلان اضافه کرد: با توجه به دستاوردهایی که در بعد سیاسی، امنیتی و اقتصادی و سایر امور کسب کرده ایم می‌توان ادعا کرد بنا به فرمایشات مقام رهبری به قله نزدیک شده ایم. عباسی با اشاره به تحریم‌های ناجوانمردانه و هجمه‌های فرهنگی دشمنان افزود: دشمنان تلاش دارند بین کشورهای مسلمان تفرقه ایجاد کنند اما در ایران اسلامی به محوریت ولی فقیه توانسته ایم محکم ایستادگی و درخت تومند انقلاب اسلامی را ثمربخش کنیم. وی گفت: مردم پر تلاش منطقه دیوشل و لنگرود در بخش‌های چای و برنج در طول سالیان گذشته و حال با فراز و نشیب‌های بسیاری روبرو بوده‌اند اما همواره پای انقلاب ماندند و سخنی‌ها موجب نشد آنچه با خدا معامله کردند را با مسایل دنیوی ارتباط دهند. وی اضافه کرد: بداندید دولت مردمی و انقلابی همه تلاش خود را خواهد داشت تا در تولید، کشاورزی و صادرات موفق عمل کند. نماینده عالی دولت در گیلان بیان کرد: در سفر به روسیه و استان‌های مختلف آن بسیاری از توانمندی‌های استان و کشور را به کشورهای منطقه شناسانده و تلاش داریم محصولات صادرات محور را در اقتصاد دریا و در کشتی سازی و بنادر شکوفا کنیم. وی اظهار کرد: دولت سیزدهم در بخش مسکن و اشتغال تمام تلاش خود را به کار گرفته است تا بتواند رضایت مردم را فراهم کند. استاندار گیلان در مراسم تشییع پیکر شهدای گمنام و شهید مدافع امنیت وطن حسن پاپانیا و تجسم بزرگ فاطمیون رشت در میدان شهدای ذهاب شهرداری مرکز استان حضور یافت.

برگزاری مانور نظارت بر قیمت کالاهای اساسی در گیلان

رییس سازمان جهاد کشاورزی گیلان از برگزاری مانور نظارت بر قیمت کالاهای اساسی در این استان خبر داد. صالح محمدی از برگزاری مانور نظارتی به صورت همزمان در ۱۷ شهرستان استان خبر داد و اظهار کرد: بازرسی‌هایی در قالب اقدام مشترک از فروشگاه‌های عرضه کالاهای اساسی مردم در استان آغاز شده و این نظارت‌ها همزمان با شب جله شدت می‌یابد. وی ادامه داد: ایسن طرح نظارتی از ۱۸ آذر ماه آغاز شده و در هفته جاری با شدت بیش‌تری پیگیری می‌شود. رییس سازمان جهاد کشاورزی گیلان با اشاره به برگزاری مانور نظارتی به صورت همزمان در ۱۷ شهرستان بیان کرد: این طرح در قالب ۲۷ اکیپ نظارتی و با همکاری ۹۵ بازرسان انجام می‌گیرد. محمدی با اشاره به مشارکت دیگر سازمان‌ها در نظارت بر بازار اضافه کرد: بازرسانی از سازمان جهاد کشاورزی، اتاق اصناف، اداره کل صمت، بسیج اصناف و دامپزشکی در این طرح نظارت بر توزیع و رعایت قیمت مصوب کالاهای اساسی را برعهده دارند. وی با اشاره به نقش نظارتی مردم افزود: شهروندان می‌توانند هرگونه گران‌فروشی و تخلف را با مراجعه به سامانه ۱۲۴ یا جهاد کشاورزی گزارش دهند.

فرود قوهای فریادکش در تالاب انزلی

ایستنا: مدیرکل حفاظت محیط زیست گیلان از ورود ده‌ها قطعه پرند مهاجر و حمایت شده قوی فریادکش به تالاب بین‌المللی انزلی خبر داد. حمزه عشوری در جمع خبرنگاران با اشاره به ورود ده‌ها قوی فریادکش به تالاب بین‌المللی انزلی، اظهار کرد: در روزهای اخیر با سرد شدن هوا، دستجات متعدد قوی فریادکش در بخش‌های مختلف تالاب انزلی به ویژه تالاب سلکه مشاهده شده‌اند. وی پیش‌بینی کرد با سردتر شدن هوا شاهد حضور پرندگان مهاجر آبی بیشتر به ویژه قوهای در استان خواهیم بود و افزود: این پرندگان برای زمستان گذرانی به تالاب‌های استان مهاجرت می‌کنند و اغلب تا اواخر زمستان در استان می‌مانند. مدیرکل حفاظت محیط‌زیست گیلان به مشاهده پرندگان دیگر آبی همچون غاز خاکستری، پلیکان سفید، پلیکان خاکستری، خونک، اردک سر سبز، اردک اردهای، گیلار، فیلوش، اردک سر خنایی، اردک سیاه کاکل، چنگر، پاکلان کوچک، پاکلان بزرگ، خروس کولسی، چوب پا، عقاب دریایی دم سفید و عقاب خالدار در مجموعه تالاب انزلی در روزهای اخیر خبر داد و گفت: پانجاها وحش سلکه صومعه‌سرا یکی از مهمترین زیستگاه زمستان گذرانی این پرندگان است. عشوری تصریح کرد: هرگونه شکار و صید پرندگان از جمله قوهای سال جاری نیز ممنوع بوده و با شکارچیان و متخلفان به طور قاطع و بدون اغماض برخورد قانونی می‌شود. سه گونه قوی گنگ، قوی فریادکش و قوی کوچک در ایران و استان دیده می‌شوند و تالاب انزلی یکی از مهمترین زیستگاه‌های زمستان گذرانی این گونه‌ها در استان است.

جایجایی بیش از ۴۴۰ هزار مسافر توسط ناوگان ریلی گیلان

ایستنا: مدیرکل راه‌آهن شمال ۲ با بیان اینکه در ۸ ماهه نخست اسفیل بیش از ۴۴۰ هزار نفر توسط ناوگان ریلی گیلان جایجا شده‌اند، گفت: این مهم ۹ درصد رشد را نسبت به مدت مشابه سال گذشته نشان می‌دهد. غلامحسین ولدی با اشاره به دستاوردهای راه‌آهن گیلان، به معرفی راه‌آهن استان پرداخت و اتصال آن به شبکه ریلی سراسری کشور را نقطه عطفی در توسعه و پیشرفت منطقه قلمداد و اظهار کرد: خوشبختانه از آغاز ورود راه‌آهن به گیلان استقبال مردم از این مُد حمل‌ونقل بسیار چشمگیر بوده و آمار روزافزون مسافری ریلی نیز گواه این مطلب است. وی افزود: در ۸ ماهه اسفیل بیش از ۴۴۰ هزار نفر توسط ناوگان ریلی گیلان جایجا شده که ۹ درصد رشد را نسبت به مدت مشابه سال گذشته نشان می‌دهد.

مدیرکل راه‌آهن شمال ۲ در برنامه تلویزیونی درجبهه شبکه باران، تلاش برای افزایش رضایتمندی مسافری و مراجعین را اولویت اصلی راه‌آهن دانست و گفت: اجرای طرح همیار مسافر به منظور ارائه خدمات به توالخواران، اطلاع‌رسانی به زبان اشاره برای بهره‌مندی مراجعین ناشنوا، غنی‌سازی اوقات انتظار مراجعین، فراهم‌سازی امکانات مناسب برای رفاه مسافری و غیره برخی از اقداماتی است که به منظور کسب رضایتمندی مردم، به انجام رسیده و موجب شده تا اداره کل راه‌آهن شمال ۲ در سال جاری بعنوان دستگاه برتر در این محور انتخاب شود. ولدی به عملکرد اداره کل در زمینه جایجایی بار و نقش راه‌آهن در توسعه اقتصادی استان اشاره کرد و افزود: تاکنون حجم عظیمی از مصالح خاکی پروژه‌های راهسازی استان، نهادهای دامی شرکت‌های تولیدی دام و طیور، لوله‌های فولادی پروژه‌های آب‌رسانی و همچنین محصولات صنایع فولادی گیلان از طریق ناوگان ریلی حمل شده است و تلاش می‌شود با ایجاد بارانداز ریلی در ایستگاه راه‌آهن رشت، ظرفیت مناسبی را برای سرمایه‌گذاران و صاحبان بار و کالا جهت ترانزیت و حمل ریلی محصولات فراهم کنیم.

رییس سازمان چای کشور خبرداد: پرداخت ۸۰ میلیارد تومان تسهیلات بهزراعی به چایکاران کشور

گلچین امروز: رییس سازمان چای از اختصاص ۸۰ میلیارد تومان تسهیلات برای بهزراعی باغ‌های چای خبر داد. حبیب جهانسان با اشاره به اینکه اسفیل ۸۰ میلیارد تومان تسهیلات بهزراعی برای باغ‌های چای اختصاص یافت، گفت: چایکاران برای دریافت این تسهیلات باید به اداره‌های چای محل سکونتشان مراجعه کنند. رییس سازمان چای اضافه کرد: گیلان وام‌گذاران ۲۵ هزار هکتار باغ چای با بیش از ۵۰ هزار خانوار بهره‌بردار دارد. وی با بیان اینکه بهزراعی باغ‌های چای شامل هرس بوته‌ها و علف‌های هرز و همچنین کودبازی است، افزود: این میزان تسهیلات مرحله به مرحله به چایکاران شمال کشور پرداخت می‌شود.

پوشش یلدای مهربانی برای مددجویان کمیته امداد گیلان

گلچین امروز: مدیرکل کمیته امداد امام گیلان با اشاره به نزدیک بودن شب یلدای این نهاد حمایتی بسته‌های یلدایی را برای خانواده‌های نیازمند با عنوان «یلدای مهربانی» تهیه می‌کند. عباس اهرایی با بیان اینکه این‌ام، زنان بی سرپرست و خانوارهای بی سرپرست برای توزیع این بسته‌های حمایتی در اولویت قرار دارند، افزود: خیران استان می‌توانند برای مشارکت در این پوشش، کمک‌های نقدی و غیر نقدی خود را به دفاتر کمیته امداد و مراکز نیکوکاری تحویل دهند.

وزیر راه و شهرسازی خبرداد:

امضای قرارداد تجاری خط آهن رشت - آستارا طی روزهای آینده



فارس: وزیر راه و شهرسازی از امضای قرارداد تجاری ساخت خط آهن رشت-آستارا طی روزهای آینده خبر داد و گفت: وقتی با مقامات خارجی نشست داریم، می‌دانیم چه می‌خواهیم. مهرداد بذریاش در هفته‌های نماینده عالی دولت در گیلان، لجنسینک و صنایع وابسته، اظهار کرد: یکسال از شروع به کار حفیر در وزارت راه و شهرسازی گذشت. یادم هست پس از مرحوم قاسمی، این مسئولیت بر عهده بنده قرار گرفت چند نکته را عرض کردم. وی ادامه داد: رشد و توسعه ترانزیت یکی از برنامه‌های مهم وزارت راه و شهرسازی اعلام شد، بلافاصله کلان نقشه به نام ایران راه تهیه و تدوین شد. بذریاش افزود: اینکه در قالب یک برنامه جامع برنامه‌ها را تعریف و پیگیری کنیم بسیار امر مهمی است و نشان می‌دهد وزارت راه و شهرسازی در محیط به صورت معلق کار نمی‌کند. وی با بیان اینکه پروژه‌هایی در دستور کار وزارت راه و شهرسازی قرار می‌گیرد که مهم و اثرگذار در اقتصاد کشور باشد، اضافه کرد:

کرد و توافقات اصلی پروژه بین ایران و عراق اتفاق افتاد و الان در حال اجراء است. بذریاش در ادامه به خط آهن رشت-آستارا اشاره کرد و با بیان اینکه این پروژه حلقه مفقوده کریدور شمال-جنوب است گفت: طی روزهای آینده قرارداد تجاری این طرح امضا و اوایل سال ۲۰۲۴ میلادی عملیات اجرایی آغاز می‌شود.

وزیر راه و شهرسازی با اشاره به توافق ایران و ترکمنستان و ایران و ارمنستان برای ساخت جاده به ترتیب به ارزش ۵۰۰ و ۲۰۰ میلیون دلار گفت: از بندر شهید رجایی تا بندر کامپین به صورت ریلی متصل خواهیم شد. وی تاکید کرد: حرف از اقتصادی شدن بدون تکمیل کریدورهای ترانزیتی بی‌حرف و شیخی و حرف غیرجدی است. بذریاش با اشاره به اینکه ایجاد مراکز لجسینکی یکی از اولویت‌های وزارت راه و شهرسازی است، اضافه کرد: تعریف پروژه‌های جدیدی در تکمیل کلان پروژه ایران راه، مذاکره برای بازگرداندن نقش ترانزیتی ایران و... در حال پیگیری است.

در پی اعلام هشدار سطح نارنجی هواشناسی گیلان:

اکیپ‌های عملیاتی شرکت توزیع برق برای مقابله با بارش‌ها آماده است



آماده باش قرار دارند. مهدیزاده با تاکید بر هشدار هواشناسی استان تصریح کرد: مه آلودگی، رعد و برق از دیگر پدیده‌های جوی این بازه زمانی است که اثر مخاطره آن آبرفتگی، لغزندگی سطح جاده‌ها و کاهش دید فنی، بالا آمدن سطح آب رودخانه‌ها و سیل‌ها، جاری شدن سیلاب، لغزش و رانش، خسارت به محصولات کشاورزی، خسارت به سازه‌ها از جمله تجهیزات فنی ایستراکت و برخورد صاعقه است. مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان از شهروندان و مسافرین خواست در هنگام بارندگی و آبرفتگی معابر به پست‌های زمینی و هوایی برق نزدیک نشوند، از سیم‌های آویزان برق دور شوند و این موارد را به اتفاقات برق محل خود اطلاع‌رسانی کنند. مهدیزاده در پایان یادآور شد: راحت‌ترین و سریعترین راه برای اعلام خاموشی‌ها و مشکلات

ایستنا: مدیرعامل شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان از آماده باش کارکنان و اکیپ‌های عملیاتی این شرکت باتوجه به هشدار سطح نارنجی سازمان هواشناسی در خصوص موج جدید بارش‌ها و کاهش احتمالی دمای هوا خبر داد. محمدتقی مهدیزاده در جمع خبرنگاران با اشاره به آمادگی اکیپ‌های عملیاتی در پی هشدارهای کاهش دما اظهار کرد: اولویت اول خدمتگزاران شما در شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان تامین برق پایدار برای تمامی مشترکین است. رییس هیئت مدیره شرکت توزیع نیروی برق استان گیلان افزود: بر اساس اعلام هشدار سطح نارنجی سازمان هواشناسی استان و احتمال بارش شدید باران در گیلان، این شرکت آمادگی کاملی در برابر باران دارد. وی تاکید کرد: بیش از ۱۷۰ اکیپ عملیاتی در سطح استان برای رفع ناپایداری‌های احتمالی حادث شده، با امکانات لازم و مورد نیاز در حالت

گلچین اخبار گیلان

آماده حل مسایل حقوقی و قضایی اداره کل اقتصاد و دارایی گیلان هستیم

گلچین امروز: مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان گیلان با رئیس کل دادگستری استان گیلان دیدار کرد. به گزارشی روابط عمومی دادگستری گیلان، مدیر کل امور اقتصادی و دارایی استان گیلان با حجت‌الاسلام اسماعیل صادقی نیارکی رییس کل دادگستری استان گیلان دیدار کرد. حجت‌الاسلام اسماعیل صادقی نیارکی رییس کل دادگستری استان گیلان در این دیدار تصریح کرد: دادگستری استان در راستای حل مشکلات و مسایل حقوقی و قضایی اداره کل امور اقتصادی و دارایی گیلان از هیچ کوششی دریغ نخواهد کرد. گفتنی است، در این نشست برخی معضلات حقوقی توسط مسئولان اداره کل اقتصاد و دارایی گیلان مطرح شد و در این خصوص بحث و تبادل نظر صورت گرفت.

مدیرکل راهداری گیلان: رانندگان از سفرهای غیر ضروری به گیلان خودداری کنند

ایرنا: مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان گفت: در زمان حاضر بر اساس آخرین گزارش‌های دریانوی، محورهای کوهستانی در شهرستان‌های تالش، رضوانشهر، رودبار و املش برقی است. غلامعلی نیکنخه اظهار کرد: بر اساس گزارش‌های دریانوی در زمان حاضر محور اسلامیه به خلخال در تالش، پونل به خلخال رضوانشهر، قوشه لانه رودبار و محور خضیل دشت املش برقی است. وی با بیان اینکه حداکثر برف در این محورها ۱۰ سانتی متر گزارش شده‌است، افزود: محور پونل به خلخال ۱۰ سانتی متر برف پاریده و در محورها کوهستانی سه شهرستان دیگر در حد سفیدپوش است. مدیرکل راهداری و حمل و نقل جاده‌ای گیلان خاطر نشان کرد: با توجه به لغزندگی در محورها برقی استان ضروریست تا رانندگان تجهیزات لازم اعم از زنجیر چرخ و وسایل گرمایشی به همراه داشته باشند. نیک فهم به رانندگان توصیه کرد تا از سفرهای غیر ضروری به مناطق برقی استان گیلان خودداری کنند.

سرپرست آبفای گیلان خبر داد:

اجرای پروژه خط انتقال و شبکه توزیع آب شرب به طول ۱۶۰ کیلومتر

مهر: سرپرست شرکت آب و فاضلاب گیلان از توسعه ۴۶ کیلومتر خط انتقال و ۱۱۴ کیلومتر شبکه توزیع آب شرب در سطح استان خبر داد. علیرضا غیبانی اظهار کرد: از ابتدای سال از محل اعتبارات عمرانی و سرمایه‌ای، جهت بهره برداری و توسعه منابع تأمین آب شرب، در سطح استان خطوط انتقال به طول ۴۶ کیلومتر و شبکه توزیع آب شرب به طول ۱۱۴ کیلومتر با اعتباری حدود ۸۴۱ میلیارد و ۷۴۲ میلیون ریال توسعه یافت. وی افزود: به منظور ارتقای سطح کیفی آب و کاهش هدر رفت آن نیز عملیات بازسازی و نوسازی خطوط انتقال به طول ۴ کیلومتر و شنش و ضدعفونی خطوط انتقال به طول ۶۵ کیلومتر انجام شد. سرپرست آب و فاضلاب گیلان همچنین با اشاره به فرودگی و قدمت شبکه توزیع آب گفت: بازسازی و نوسازی ۷ کیلومتر از شبکه توزیع آب، از دیگر احجام عملیاتی حوزه آبرسانی در راستای تدوام خدمت‌رسانی به مردم و بهره‌مندی مشترکین از آب شرب با کیفیت و پایدار می‌باشد. غیبانی تصریح کرد: با توسعه خط انتقال و شبکه توزیع آب شرب، ۲ هزار ۳۰۰ خانوار جدید در سطح استان از نعمت آب آشامیدنی سالم و بهداشتی بهره‌مند شدند.

فرمانده انتظامی گیلان:

۲۰ دستگاه وسیله نقلیه سرقتی در گیلان کشف شد

مهر: فرمانده انتظامی گیلان از کشف ۸ دستگاه خودرو و ۱۲ دستگاه موتورسیکلت سرقتی در اجرای طرح مبارزه با سارقان و مالخران در استان خبر داد. سردار عزیزاله ملکی با تاکید بر اینکه مقابله با سرقت و ناهنجاری اجتماعی عزم همگانی را می‌طلبد، اظهار داشت: برخورد قاطع پلیس با سارقان و ایجاد فضای ناامن برای آنها و از طرفی ارتقا سطح آگاهی عمومی با تشدید اقدامات پیشگیرانه، موجب کاهش وقوع سرقت می‌شود. فرمانده انتظامی استان گیلان افزود: در پی ابلاغ اجرای طرح عملیاتی ۳ روزه مبارزه با سارقان و مالخران وسایل نقلیه و کنترل پارکینگ‌ها، گاراژها و توقفگاه‌های عمومی و اختصاصی در گیلان، پیگیری موضوع به صورت ویژه در دستور کار پلیس آگاهی استان و شهرستان‌های استان قرار گرفت. وی با بیان اینکه در مدت اجرای این طرح با انجم اقدامات فنی و تحقیقات صورت گرفت، ۱۰ سارق و ۱۰ مالخرا در سطح استان شناسایی و دستگیر شدند، گفت: در این رابطه، ۵ دستگاه خودرو پراید، یک دستگاه خودرو آ ۹۰، یک دستگاه خودرو روآ، یک دستگاه خودرو پژو ۲۰۶ و یک دستگاه خودرو پژو پارس و ۱۲ دستگاه موتورسیکلت سرقتی کشف شد.

آگهی‌های ثبتی

آگهی تعیین حدود اختصاصی نظر به اینکه تعیین حدود املاکی که بعمل نیامده، آگهی تعیین حدود اختصاصی آنها شرح زیر میگردد. قریه خیابان سرخ اصلی ۲۲۵ پخش ۲۹ میارن بلاک قرنی شماره ۴۴ بصورت شدت‌آنگ یک قطعه زمین مشجر به مساحت ۶۸۶/۵۱ مترمربع از مالکیت نسبی آقای موسی مهدوی جاجانوری (نسب زارعی شماره ۲۰۴۳ مورخ ۵۱/۹/۱۸ دفرخانه ۶۶ کلاچای) می باشد. ملکی آقای هروژ مهدوی فرزند علی راس ساعت ۹ صبح روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۲/۱۰/۲۰ در محل بعمل خواهد آمد. لذا مراتب جهت اطلاع به مجاورین و صاحبان حقوق ارتقایی آن آگهی میگردد. چنانچه کسانی نسبت به حدود و حقوق ارتقایی ملک فوق الذکر اعتراض داشته باشند می‌توانند اعتراض خود را از تاریخ تعیین حدود به مدت سی روز (۳۰) به این اداره اعلام و رسید دریافت دارند. ضمناً طبق ماده ۸۶ آیین ناه اصلاحی قانون ثبت اعتراض باید کتبی و مستقیماً به این اداره تسلیم و متعرض باید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی دادخواست به مراجع ذیصلاح قضایی تقدیم نماید. در غیر اینصورت متقاضی ثبت یا نماینده قانونی وی می‌تواند به دادگاه مربوطه مراجعه و مواهی عدم تقدیم دادخواست را دریافت و به اداره ثبت تسلیم نماید و اداره ثبت بدون توجه به اعتراض عملیات ثبتی را با رعایت مقررات ادامه خواهد داد. تاریخ انتشار: روز سه شنبه مورخ ۱۴۰۲/۹/۱۸ لرحس خلیلی لای - سرپرست اداره ثبت اسناد و املاک کلاچای ۱۹۵/راه آملات ۱۹۵

به دیگران مجوز ندهید با شما بد رفتاری کند

جدیت و قاطعیت یعنی دفاع از حقوق و امتیازات خویشستن و اطمینان حاصل کردن از بازپس نشدن توسط دیگران. شما می‌توانید بدون اینکه فردی منفی یا جنجال آفرین باشید به ابزار قاطعیت مجهز شوید و از حق و حقوق خود محافظت کنید. در واقع فقط با وجود قاطعیت و جدیت می‌توان از مورد سوء استفاده قرار گرفتن رهایی یافت.

منطق مغایرت کنید

اگر قرار است رفتار فاطمانه را یاد بگیرید و تحت نظر دیگران نباشید، بهتر است مغایرت منطقی را تمرین کنید. یعنی اگر با نظر دیگران مخالف هستید جان ما به دلیل این که دوست دارید رابطه خوبتان از بین نرود با لیکن زدن و سر تکان دادن، نظاره به موافقت نکنید. به جای آن که موضوع بحث را تغییر دهید اگر به نظر خودتان اطمینان دارید به صورت فعال مغایرت کنید.

مهارت های ارتباطی را به کار بگیرید

رفتار درست و قاطعانه، تنها چیزی است که می‌توانید به وسیله آن به دیگران بفهمانید که نمی‌توانند به شما زور بگویند. اگر می‌خواهید رفتار فاطمانه را در خود افزایش دهید باید از مهارت های ارتباطی استفاده کنید. مثلا در یک بحث حتما به صحبت افراد گوش دهید و از کلمات مورد علاقه آن‌ها در پاسخ استفاده کنید.

ساده و روان و بدون حاشیه صحبت کنید و مواردی که برایتان سوال است را مطرح کنید. زود قضاوت نکنید و راجع به افراد نتیجه گیری نکنید چون باعث بحث های کم اهمیت بین شما و دیگران می‌شود اجازه بدهید افراد جملات خود را کامل بیان کنند و منظورشان را منتقل کنند. بعد شما اظهار نظر کنید. حتما در یک بحث از سوال های بسته و باز استفاده کنید یعنی اگر می‌خواهید افراد راه حرف زدن تشویق کنید از سوال های باز که معمولا با کلمات چرا، چه چیزی و چگونه آغاز می‌شود استفاده کنید و اگر می‌خواهید اطلاعات واقعی به دست بیاورید از سوال های بسته که پاسخ های بله یا خیر دارند استفاده کنید.



به پسند و اندرز اطرافیانان گوش فرا دهید اما تا زمانی که این افراد در رفتار و عملکردشان از شما حمایت نکنند، یک بازیچه به حساب خواهید آمد. یک حرکت بجا و مناسب معادل هزاران کلمه مستعجبه شده با ارزش است. در واقع طرز برخورد شما، تنها روشی است که می‌توانید با توسل به آن به دیگران پیام‌رسان می‌کنید که برای حقوق شما احترام بگذارند.

انتظارات را سر جای خودش بگذارید

داشتن توقع بیجا از دیگران از جمله دام‌هایی است که بعضی افراد در آن فرو افتاده و خود را قربانی می‌کنند زیرا برآورده نشدن توقعات دور از انتظار، آنان را می‌رنجاند و باعث می‌شود که حسن کنند مورد اهانت قرار گرفته اند. بهترین راه این است که از هر کسی به اندازه توانایی‌ها و قابلیت‌های خود او انتظار داشته باشید، در غیر این صورت فقط خود را آزار می‌دهید.

قاطعیت داشته باشید

اغلب مردم فکر می‌کنند که قاطعیت به معنای داشتن رفتاری خشک و خشنونت آمیز است؛ حال آنکه داشتن

خوشی ندادی اما آن را تحمل خواهید کرد.

شما خودتان مجوز داده اید

همانگونه که گفتیم شما بر حسب انتظار و آنچه مورد قبولتان واقع می‌شود، واکنش دیگران را در قبال خود تعیین می‌کنید. اگر در برابر سوء استفاده، مقاومتی نشان ندهید، این پیام را به دیگران ارسال می‌کنید که برای بازیچه واقع شدن آماده‌ی کار هستید. برعکس اگر با رفتار و اعمالتان به طرف مقابل القا کنید که سوء استفاده برایتان قابل تحمل نیست و برخورد مناسبی با او داشته باشید، فرد سوء استفاده گر را خلع سلاح خواهید کرد.

نیازی به حرف نیست، عمل کنید

همیشه به یاد داشته باشید که از کلمه‌ها کاری ساخته نیست. شما به عمل، رفتار و اقدام خود تکیه کنید. اگر سعی داشته باشید از راه مباحثه و مجادله راه فرد سلطه جو را سد کنید، آنچه به دست می‌آورید تنها درد و بدل تعددی لغت و عبارت است. همچنین افراد سوء استفاده کننده اغلب به این طریق، راه سوء استفاده خویش را صاف و هموار می‌کنند. شما می‌توانید برای رهایی از یک مشکل، ساعت‌ها

آیا ناکتون با خود فکر کرده اید که چرا دیگران با شما رفتار مطلوبی ندارند؟ یا اینکه بررسی کرده اید، شما چگونه با آنها رفتار می‌کنید؟ به طور کلی ارتباط دیگران با شما به چه عواملی بستگی دارد؟ فکر می‌کنید کجای کار می‌لگد که گاهی احساس می‌کنید با شما رفتاری در خور شأن تان نمی‌شود.

بسیاری از ما بارها به این نتیجه رسیده ایم که دیگران قدر ما را نمی‌دانند و آنگونه که سزاوار ماست، با ما رفتار نمی‌کنند؟ حال ببینیم چرا این اتفاق می‌افتد؟ باید بدانید این خود شما هستید که به مردم می‌آموزید چگونه با شما رفتار کنند. بنابراین هرگاه احساس کردید که اطرافیان با رفتار و رفتارش از شما سوء استفاده می‌کنند و رفتار مناسبی با شما ندارند، از خود بپرسید: «چه کرده ام که به آنان اجازه سوء استفاده از خود را داده ام؟»

رفتار دیگران را تحمل نکنید

هنگامی که به دیگران نشان می‌دهید چه چیزی برایتان قابل تحمل است، به آنها می‌گویید رفتارشان باید با شما چگونه باشد. اگر رفتاری را برای مدتی طولانی تحمل کنید این پیام را به طرف مقابل خود می‌دهید که پذیرای آن رفتار هستید. اما اگر به دیگران نشان دهید که هیچ نوع سوء رفتاری را تحمل نخواهید کرد و قاطعانه نیز سر حرف خود با بایستید، سوء استفاده کنندگان هم منوجه می‌شوند و می‌فهمند که نمی‌توانند هر طور بخواهند با شما رفتار کنند اما اگر در پایداری مخالفت‌های شما چندان هم قاطع و جدی نیست و به نوعی حاضر به پذیرش سلطه آنها هستید، در آن صورت هر گونه بخواهند با شما رفتار می‌کنند.

بنابراین بهترین رفتار است قاطعانه موضع خود را برای دیگران مشخص کنید؛ طوری که آنها اجازه هیچ سوء رفتاری نداشته باشند. شما اگر از خود ناتوانی نشان داده باشید و سکوت کرده باشید یا هر رفتاری غیر از داشتن قاطعیت و صداقت، معنی آن این است که به طرف مقابلتان نشان داده اید که گرچه از رفتار او دل

چگونه همسران را دوست داشته باشیم؟

یک روانشناس گفت: اگر فردی، همسرش را دوست دارد، با تمام توانش به او عشق و محبت می‌ورزد.

زهرا زین‌الدینی روانشناس و مشاور درباره راهکار برای چگونگی دوست داشتن همسر، اظهار کرد: راه‌های زیادی برای ابراز عشق و محبت وجود دارد، ولی مسئله مهم این است که اگر فردی، همسرش را دوست دارد با تمام توانش به او عشق و محبت می‌ورزد.

زین‌الدینی با اشاره به اینکه نیاز به دوست داشتن شدن یکی از نیازهای اساسی بشر است که با سلامت جسم، روح و روان انسان‌ها ارتباط مستقیمی دارد، افزود: عشق و دوستی خیابان دو طرفه‌اند، عشق ورزیدن و دریافت آن برای سلامت هر رابطه‌ای ضروری است.

این روانشناس گفت: اولین چیزی که به ذهن خطور می‌کند راجع به دوست داشتن شدن به خصوص در روابط عاطفی این است که من همانطور که هستم از سمت طرف مقابل پذیرفته بشوم. پذیرفته شدن از سمت طرف مقابل بدون اینکه او بخواهد شما را تغییر بدهد یک جزء اصلی یک رابطه عاشقانه هست، همچنین وقتی که فردی فکر می‌کند همسر من در همانطور که هستم دوست دارد و من را تحسین نیز می‌کند یک احساس عمیقی از دوست داشتن شدن را انسان تجربه می‌کند.



زین‌الدینی بیان کرد: هر رابطه‌ای محکوم به مرگ تدریجی خواهد بود اگر در آن رابطه مدام از شما انتقاد بشود، مورد سرزنش قرار بگیرید، غر بشنوید، تهدید و تنبیه بشوید و باج دادن اتفاق بیفتد، اگر هر یک از طرفین این رفتارها را انجام دهد به مرور زمان عشق و محبت از آن رابطه خواهد رفت.

این روانشناس افزود: رفتارهایی مثل حمایت کردن از همسر، تشویق کردن او یا بیان جملاتی مانند "کار بسیار مهمی انجام داده‌ای" باعث ایجاد احساس امنیت و اطمینان در طرفین می‌شود که به موفقیت زوجین در تمام ابعاد زندگی کمک قابل توجهی می‌کند.

او با اشاره به اینکه گوش دادن به همسر و درک کردن او یکی دیگر از راه‌های هست که می‌توانید به همسر خود بگویید او را دوست دارید، گفت: پذیرش همسر با تمام نقاط ضعف و کاستی‌هایش و اعتماد کردن به یکدیگر شیوه دیگری برای بیان عشق و علاقه به طرف مقابل است.

زین‌الدینی خاطر نشان کرد: احترام گذاشتن به همسر باعث ایجاد احترام متقابل می‌شود و احساس بسیار خوبی در طرفین رابطه ایجاد می‌کند. بخصوص اگر این رفتار در مقابل خانواده‌های طرفین و دوستان نشان داده شود، همچنین اگر زوجین درباره تفاوت‌ها و اختلافاتشان با یکدیگر مذاکره کنند با رعایت این موضوع که در زمان مذاکره انعطاف‌پذیر باشند و هدفشان منافع رابطه باشد نه منافع شخصی خودشان، رابطه بسیار شاد و خوبی خواهد داشت.

تاثیر هیجان مثبت در زندگی مشترک

در زندگی می‌شود: همچنین تفریحات مشترک در زندگی داشته باشید و در هنگام بروز مشکلات حتما در صدد حل مشکل در فضایی آرام و به دور از تشنج اقدام کنید.

اسام خاطر نشان کرد: در صورتی می‌توانید هیجان‌ها همسران را خوب بشناسید که در این مورد با او صحبت کرده باشید و مهم‌تر اینکه به هیجان‌ها خود نیز شناخت داشته باشید و در این مورد حتما با همسران صحبت کنید.

او ادامه داد: در اوایل ازدواج با دلیل عدم شناخت هیجان‌ها همسران از یکدیگر اختلاف معمولاً پیش می‌آید، سعی کنید حتما در شناخت هیجان همسر خود تلاش کنید. هیجان‌ها همسر خود را بشناسید و با او در این رابطه صحبت کنید.

این روانشناس افزود: سعی کنید هیجان‌ها خود را هم بشناسید و کنترل بر هیجان‌ها خود داشته باشید، زندگی خود را از یک نواختی خارج کنید و دشتن زندگی یکنواخت باعث ایجاد تنش و تعارض

اسام بیان کرد: هیجان رابطه مستقیم با عواطف دارد به این معنا که از آنجا که آدم‌ها تفاوتی فردی با یکدیگر دارند پس در بیان عواطف هم با یکدیگر تفاوت دارند و شناخت عواطف همسر باعث هیجان‌ها مثبت در زندگی می‌شود، گاهی اوقات مناسفانه عدم شناخت هیجان‌ها همسر و تفسیر اشتباه از هیجان‌ها همسر باعث بروز هیجان‌ها منفی و تعارضات در زندگی مشترک می‌گردد.

یک روانشناس گفت: شناخت عواطف همسر باعث هیجان‌ها مثبت در زندگی می‌شود.

امام روانشناس و مشاور، درباره تاثیر هیجان در زندگی مشترک اظهار کرد: در زندگی مشترک خانم و آقا سعی می‌کنند تا یکدیگر را از لحاظ هیجانی درک کنند گاهی بعضی از زوجین در این راه موفق‌تر از بقیه عمل می‌کنند و بعضی دیگر از زوجین دچار تعارضاتی با یکدیگر می‌شوند.

چگونه خوش اخلاق و خوش برخورد باشیم؟



دیگران در آرامش باشند. این کار باعث خواهد شد روح و روانی سالم داشته و خوش اخلاقی تان تقویت گردد.

مهربان باشید

آدم‌های خوش خلق بسیار دیگران مهربان هستند و اگر برای کسی کاری از دستانش بر بیاید کوتاهی نمی‌کنند.

فردی مودب باشید

از راهکارهای خوش اخلاق شدن با ادب بودن و مودبانه رفتار کردن با دوستان و افراد غریبه است. سعی کنید با مودب‌تر شدن روابط اجتماعی‌تان را بهبود بخشید. مثلا در اتوبوس دو وسیله را اشغال نکنید، در بیرون به حرف و صدای مکرر بلند حرف نزنید. اگر نمی‌توانید به خاطر روز بدی که پشت سر گذاشته‌اید بختید، لاف‌ها بگویید که حالتان خوب نیست و نمی‌خواهید حرفی بزنید یا کاری کنید.

مطالعه کنید

شما هر چقدر که آدم آگاه‌تری باشید، آرامش روانی و خلقی بیشتری خواهید داشت و در نتیجه بهتر می‌توانید خلقیات را مدیریت کنید.

به دیگران کمک کنید

اگر در موقعیتی قرار گرفتید و مشاهده کردید که فردی نیازمند نوری است به او کمک کنید. لازم نیست کارهای چندان بزرگی انجام دهید فقط کافی است کمی مهربان و انسان گونه رفتار کنید همین. با انجام کمک‌های کوچک هم خودتان احساس بهتری خواهید گرفت و هم در نظر دیگران خوش اخلاقی تان ثابت خواهد شد.

انسان‌های خوش اخلاق همیشه در بین تمام اقشار جامعه طرفدار بسیاری دارند. در این مقاله چند راه برای خوش اخلاقی شدن با شما پیشنهاد می‌کنیم حتما در بین اقوام و دوستانتان با او در این رابطه صحبت کنید.

این روانشناس افزود: سعی کنید هیجان‌ها خود را هم بشناسید و کنترل بر هیجان‌ها خود داشته باشید، زندگی خود را از یک نواختی خارج کنید و دشتن زندگی یکنواخت باعث ایجاد تنش و تعارض

افرادى که در اطرافشان هستند احساس خوشحالی داشته باشند. آنها دوست ندارند که به خاطر رفتارشان سایرین لطمه‌ای ببینند و یا خجالت زده و یا دست و پاچه شوند. به این ترتیب، آنها مراقبت رفتارشان هستند و جای این که سعی کنند فردی پرخاشگر و یا غمگین باشند، سعی می‌کنند تا مهربان و دوست داشته باشند.

کلمات منفی را دور بپزید

فهرستی از کلمات منفی را که گاهی ناخودآگاه به زبانان می‌آید، تهیه کنید و با خودتان عهد ببندید که هر هفته یک یا چند مورد از آن‌ها را کنار بگذارید.

معرف خودتان باشید

افراد خوش خلق تمایل زیادی برای برقراری ارتباط با افراد جدید دارند. پس اگر در جمعی ناشناس و تازه قرار گرفتید، خودتان را معرفی کنید و بگویید که هستید. اگر مکالمه را شروع کنید افراد مقابل شما هم به ادامه آن کمک خواهند کرد.

تمرین صبر کنید

برای خوش خلق‌تر شدن نیاز دارید که بنوانید با آدم‌های مختلف کنار بیاید. به این مهارت مدارا می‌گویند و لازم مدارا هم صبر است.

قضاوت نکنید

انسان خوب نباید قاضی کارهای دیگران باشد، پس اگر می‌خواهید خوش خلق باشید بهتر است دست از قضاوت کردن دیگران بردارید تا هم قضاوت خودتان آرام گیرد و هم زندگی

انسان‌های خوش اخلاق همیشه در بین تمام اقشار جامعه طرفدار بسیاری دارند. در این مقاله چند راه برای خوش اخلاقی شدن با شما پیشنهاد می‌کنیم حتما در بین اقوام و دوستانتان با او در این رابطه صحبت کنید.

این روانشناس افزود: سعی کنید هیجان‌ها خود را هم بشناسید و کنترل بر هیجان‌ها خود داشته باشید، زندگی خود را از یک نواختی خارج کنید و دشتن زندگی یکنواخت باعث ایجاد تنش و تعارض

افرادى که در اطرافشان هستند احساس خوشحالی داشته باشند. آنها دوست ندارند که به خاطر رفتارشان سایرین لطمه‌ای ببینند و یا خجالت زده و یا دست و پاچه شوند. به این ترتیب، آنها مراقبت رفتارشان هستند و جای این که سعی کنند فردی پرخاشگر و یا غمگین باشند، سعی می‌کنند تا مهربان و دوست داشته باشند.

کلمات منفی را دور بپزید

فهرستی از کلمات منفی را که گاهی ناخودآگاه به زبانان می‌آید، تهیه کنید و با خودتان عهد ببندید که هر هفته یک یا چند مورد از آن‌ها را کنار بگذارید.

معرف خودتان باشید

افراد خوش خلق تمایل زیادی برای برقراری ارتباط با افراد جدید دارند. پس اگر در جمعی ناشناس و تازه قرار گرفتید، خودتان را معرفی کنید و بگویید که هستید. اگر مکالمه را شروع کنید افراد مقابل شما هم به ادامه آن کمک خواهند کرد.

تمرین صبر کنید

برای خوش خلق‌تر شدن نیاز دارید که بنوانید با آدم‌های مختلف کنار بیاید. به این مهارت مدارا می‌گویند و لازم مدارا هم صبر است.

قضاوت نکنید

انسان خوب نباید قاضی کارهای دیگران باشد، پس اگر می‌خواهید خوش خلق باشید بهتر است دست از قضاوت کردن دیگران بردارید تا هم قضاوت خودتان آرام گیرد و هم زندگی

هزینه‌های نجومی برای آرایشگاه سگ و گربه و زندگی لاکچری حیوانات خانگی بچه پولدارها



این قیمت به گفته کسانی که از سگ نگهداری می‌کنند متناسبی بود.

لایلا خانم ۵۵ ساله‌ای که بیشتر روز را تنهاست و حدود یک سالی است که گربه‌ای در خانه نگهداری می‌کند و تمام روز خود را با پنجول خود سر می‌کند و به قدری به حیوان خانگی خود وابسته شده که نمی‌تواند لحظه‌ای از خود دور کند.

حسی زمانی که گربه اش گم شد ساعت‌ها گریه می‌کرد و از پدر خود حالی آشفته خواست که گربه را پیدا کند و به گفته خودش هر باری که پنجول را به مراکز درمانی مخصوص می‌برد ۵۰۰ تا ۶۰۰ هزار تومان هزینه می‌کند همچنین پول زیادی برای شیرخشک، کوناه‌ها ناخن، خاک مخصوص برای دفع حیوان و ... پرداخت می‌کند.

لیلا مدتی است که همسر خود را از دست داده و می‌گوید اگر در این مدت سخت پنجول گربه خانگی‌اش نبود قطعا از غصه فوت همسر دق می‌کرد.

زهرا امام روانشناس و مشاور خانواده، درباره علت نگهداری حیوانات خانگی اظهار کرد: اولین علل این است که گاهی اوقات فرد برای پر کردن خلای عاطفی خود به این کار روی می‌دهد چرا که این افراد قادر به نشان دادن

به گزارش خبرنگار حوزه رفاه و تعاون گروه اجتماعی باشگاه خبرنگاران جوان، نگهداری حیوانات خانگی با الگوی برداری از فرهنگ غربی این روزها در جامعه بسیار به چشم می‌خورد.

زمانی جایگاهشان در باغ‌ها و بیرون از خانه برای حفاظت بود، اما حالا در رختخواب کنار خودمان آن‌ها می‌خوابانیم.

نگهداری حیوانات خانگی به خصوص سگ این روزها در جامعه بسیار به چشم می‌خورد. هر چند که با فرهنگ و ارزش‌هایی که ما ایرانی‌ها به آن معتقدیم منافات دارد، اما امروزه به نوعی از فرهنگ غرب الگوبرداری می‌کنیم.

فرقی نمی‌کند چند سال دارند اما بسیاری از حیواناتی که دهنده تنهایی و خلع خود را با نگهداری یک حیوان در خانه پر کنند؛ گاهی در زوجین جوان می‌بینیم که نگهداری سگ یا گربه از آوردن فرزند پشیمان می‌شوند و هزینه‌های بسیاری را خرج نگهداری سگ یا گربه خود می‌کنند.

سلیبزی‌ها که در این مسئله نیز پیشگام بوده و با انتشار تصاویر حیوان خانگی خود در فضای مجازی و یا صحبت علنی درباره آن‌ها به نوعی این فرهنگ غربی را در سطح جامعه ترویج می‌کنند.

جدا از بحث نگهداری حیوانات که به فرهنگ ما همخوانی ندارد شاهد هزینه‌های سرسام آور برای این حیوانات هستیم. هزینه‌های لاکچری برای خرید لباس، غذا، آرایشگاه، درمان و ... که بسیار تعجب آور است.

ز فرزند لایس‌های گران قیمت مجلسی گرفته تا هزینه کوتاه کردن ناخن برای سگ در ابعاد مختلف که شنیدن آن‌ها ابتدا باعث خنده و بعد تاسف به حال افرادی که این هزینه‌ها را برای حیوانات می‌کنند.

زمانی که صحبت از رفتن به سفرهای معنوی می‌شود همین افراد شعار می‌دهند که به جای این سفرها پول آن را به افراد نیازمند دهند، اما خودشان از پرداخت این هزینه‌های اضافی برای سگ یا گربه خود به جای کمک به نیازمندان نمی‌گذرند.

سارا از سگ خود و نگهداری آن برایم گفت از اینکه به سگ خود وابسته است و بیشتر از سه روز نمی‌تواند از سگ خود دور بماند، می‌گفت حتی زمانی که به اجبار سگم را فقط چند روز پیش از آن‌ها می‌سازم به آن‌ها می‌گویم برام فیلم و عکس ارسال کنند تا دلنگی ام رفع شود.

آرایشگاهی که سگ خود را می‌برد تقریبا ۱۵۰ تا ۲۰۰ تومان هزینه دارد و غذای سگش مرغ است و غذاهای دیگر دوست ندارد حتما هم باید پخته شده باشد چرا که خام نمی‌تواند بخورد.

با تماس به یکی از آرایشگاه‌ها در تهران از قیمت کوتاه کردن مو سگ و گربه سوال کردم که از ۱۲۰ هزار تومان تا ۲۸۰ هزار تومان به ما قیمت گفتند که

وزیر ارشاد:

یک دهه ضعیف را پشت سر گذاشتیم و باید به سرعت به جلو پیش برویم



حکیم و فرزانه انقلاب قرار دارد. وی با اشاره به اینکه رهبر معظم انقلاب نیز همان راه امام و شهیدان مطهری و منتفع را پیمودند و این جریان را تقویت کردند، افزود: رهبر معظم انقلاب یکی از اندیشمندی‌های هستند که سال‌های قبل از انقلاب را به حضور در محافل جوانان و دانشگاهیان طی کردند، ایشان جزو افرادی بودند که با ارتباط مستمر با نهاد جدید علم در دانشگاه‌ها، فضای انقلابی را در کشور گسترش دادند و پس از انقلاب هم مسیر شهید منتفع را ادامه دادند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، گفت: معظمه در همه دوران ریاست‌جمهوری یک روز در هفته با حضور در مسجد دانشگاه تهران و گفت‌وگو با دانشجویان، به مسایل و شبهات آنها پاسخ داده و اجازه ندادند دشمن با ایجاد دیوار بی‌اعتمادی بین این ۲ قشر سازنده جلوی تحقق اهداف انقلاب را بگیرد.

اسماعیلی در ادامه اظهار کرد: بنای دولت مردمی و انقلابی سیزدهم خدمت‌رسانی صادقانه به مردم عزیز است و امروز جای خوشحالی است که مکتب امامین انقلاب و پرورش یافته در مکتب امامین انقلاب و دنباله رو شهید، آیت‌الله سیدابراهیم رئیسی به عنوان فرزند حوزه و دانشگاه مسئولیت اجرایی کشور را عهده‌دار است.

وی ادامه داد: این شخصیت شبانه روز در حال خدمت به مردم، ارتقای شاخص‌های مختلف و جبران عقب‌ماندگی‌ها است چرا که ما یک دهه ضعیف را پشت سر گذاشتیم و باید به سرعت به جلو پیش برویم.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی همچنین با اشاره به در پیش بودن انتخابات مجلس شورای اسلامی و خبرگان رهبری در سال جاری، گفت: شرکت در انتخابات فراخ از هر گرایش رای به جمهوری اسلامی است. اسماعیلی گفت: انتخابات پرشوری را در پیش رو داریم و امیدواریم مردم سراسر کشور از جمله استان همدان و شهرستان فامنین همچون دوره‌های گذشته حضور پررنگی در پیای صندوق‌های رای داشته باشند.

وزیر فرهنگ، گفت: این منطقی در مشارکت سیاسی و حضور در انتخابات پیش‌باز بوده و آمار بالایی از مشارکت را در سوابق خود دارد که امیدواریم در انتخابات پیش رو نیز این مسئله تکرار شود.

روبروی می‌شوند با لحن معصومانه و عصمت کودکانه آیه‌ها و انا لیه راجعون را به زبان می‌آورند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در بخشی دیگر، گفت: امسال در شورای فرهنگ عمومی کشور سالروز شهادت حضرت زهرا (س) به نام شهدای گمنام نام‌گذاری شد چرا که آن‌ها این گمنامی و نداشتن مزار را از بانوی دو عالم و مادر سادات به ارث بردند.

وی در ادامه یاد و خاطره شهید منتفع از شهدای برجسته انقلاب اسلامی و شخصیت‌های بزرگ استان همدان را گرمی داشت و تصریح کرد: شهید منتفع از مفاخر بزرگ استان همدان، پیشگامان نهضت امام و حواریان امام راحل بودند که نقش مهمی را در جریانات انقلاب ایفا کردند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، گفت: شهید منتفع در کنار دیگر شهدای صدر انقلاب از جمله شهیدان بهشتی، مطهری و باهنر از جمله رجال نهضت پیشگامان ایجاد وحدت بین حوزه و دانشگاه بودند.

وی ادامه داد: از ابتدای ورود تجمد و مدرنیته به ایران، دشمن دنبال ایجاد دیواری ذخیم بین علم و دین و ایجاد فاصله بین اصحاب دین و علم جدید بود بنابراین دانشگاهیان به حوزویون لقب مرتجع و حوزویون یون به دانشگاهیان لقب عنادی وابسته زده دادند و آن‌ها می‌خواستند این دیوار بی‌اعتمادی را بالا ببرند، اما شخصی همچون شهید منتفع این دو قطبی را بر هم زد و نشان داد در مکتب اسلام و مقاموت می‌باشند، ادامه داد: آن‌ها وقتی با مصیبت مرگ والدین و اعضای خانواده

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی، بیان کرد: برای نمونه بنا به سال‌ها پیش در فامنین ناتمام باقی مانده بود و در حال تبدیل به میراث فرهنگی و موزه‌ای از ناکارآمدی بود که در این مدت کوتاه کارهای عمرانی آن آغاز و مرحله اول مجتمع سال آینده در اختیار مردم می‌گذاریم.

وی با تأکید بر اینکه بنای ما اجرای تمام تعهدات بر زمین مانده گذشته است، افزود: ما دنبال این نیستیم که این طرح را کی شروع کرده و چه کسی به پایان رساند بلکه دنبال این هستیم که مردم از ثمره این طرح‌ها استفاده کرده و از آن‌ها بهره‌مند شوند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی در ادامه با محکومیت جنایات صهیونیست‌ها در غزه، گفت: غزه قصه تلخ این روزهای جهان و دوره معاصر است چرا که رژیم جعلی اسرائیل جلوس چشم همه جهان‌ناس این جنایات را انجام داده و می‌دهد.

وی افزود: تمام جهان از شدت این جنایات، دمنش و خون‌آشامی در بهت و سر می‌برند، آن‌ها به بزرگ و کوچک، زن و مرد رحم نکرده‌اند، جنایات بی‌حد و مرز آنان موجب شد کودکان خردسال، نوزادان چند ماهه در آغوش مادر به خواب ابدی فرو روند.

وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی تأکید کرد: اما جریات جهانیان وقتی بیشتر می‌شود که می‌بینند مردم غزه صبورانه و با اتکا به سلاح ایمان به خدا در مقابل این رژیم وحشی و کودک‌کش ایستاده‌اند.

وی با بیان اینکه کودکان غزه درس مقاموت می‌دهند، ادامه داد: آن‌ها وقتی با مصیبت مرگ والدین و اعضای خانواده

مهر: نویسنده و کارگردان فیلم «شور عاشقی» گفت: تدوین این اثر سینمایی به اتمام رسیده و در تلاش برای رساندن آن به جشنواره فیلم فجر هستیم. برای فیلمبرداری این فیلم نیز مجبور شدیم به دل کویر و روستاهای خاص ایران برویم، جایی که با اولین سوپر مارکت ۸۰ کیلومتر فاصله داشتیم.

داریوش یاری درباره تازه‌ترین اثر خود گفت: شور عاشقی درباره کاروان اسرای کربلاست که از کوفه تا شام حرکت می‌کنند و زنی همراه این کاروان می‌شود که می‌خواهد رسانه این کاروان شود و نگذارد جای جلا و شهید عوض شود.

یاری درباره این فیلم گفت: تدوین شور عاشقی به اتمام رسیده و در تلاش برای رساندن اثر به جشنواره فیلم فجر هستیم.

وی ادامه داد: این پروژه‌ای بود که از گذشته همراه من بود. من فیلم سینمایی، فیلم کوتاه و سریال تلویزیونی این اثر را نوشته بودم. فیلم داستانی آن را نیز دو سال گذشته بازنویسی کردم و پس از آن، گویی طرح، به جان و دلم نشست و به سرعت یک

کارگردان «شور عاشقی»:

در تلاش برای حضور این اثر در جشنواره فیلم فجر هستیم

حادثه خاص می‌رسد و آنقدر غلت می‌خورد تا به جایی می‌رسد که خودشان دست او را می‌گیرند و می‌گویند آرام باش و اینجا متمرکز شو.

وی تأکید کرد: در این فیلم آن نقطه جایی بود که باید صدای این کاروان می‌شدیم که اگر صدای این کاروان شنیده می‌شد و دروغ و حقیقت هیچ گاه عوض نمی‌شود.

کارگردان «شور عاشقی» در تلاش برای حضور این اثر در جشنواره فیلم فجر هستیم. کارگردان فیلم کربلا جغرافیای یک تاریخ گفت: بسیاری فیلم‌برداری این فیلم از دکور پرهیز داشتیم و این فیلم در هیچ دکوری فیلم برداری نشد. مجبور شدیم به دل کویر و روستاهای خاص ایران برویم، جایی که با اولین سوپر مارکت ۸۰ کیلومتر فاصله داشتیم. در این پروژه ۱۵۰ هنرور مدیریت شدند. تهیه کننده کار نیز خودم بودم؛ به علاوه دو نهاد که برای ساخت پروژه همراهی کردند.

شور عاشقی فیلمی به نویسندگی و کارگردانی داریوش یاری است که پرشی از زندگی حضرت زینب (س) را از کوفه تا شام روایت می‌کند.



فیلمنامه بدون دیالوگ از آن نوشتیم و بعد از تاییدیه نهایی و نوشتن دیالوگ نویسی با حسین مهکام، به طرح نهایی و تولید رسیدیم. این کارگردان درباره شیوه انتخاب این بخش از روایت کربلا افزود: این سبک

موضوعات، کارگردان را درگیر پژوهش می‌کند و هر سویی از این نهضت او را مجسود خود می‌کند. وقتی درگیر ایجاد مختلف آن می‌شود می‌بیند بخشی از این روایت مغفول بوده، سپس به کاراکتر و یک

طوفان سینمای ایران آرام گرفت



ایرنا: رضا صفایی‌پور بازیگر پیشکسوت سینما در سن ۷۴ سالگی پس از چندسال مبارزه با بیماری پارکینسون درگذشت.

سید عباس عظیمی مدیرعامل موسسه درگذشت رضا صفایی‌پور معروف به طوفان بازیگر پیشکسوت سینما و عضو فقید موسسه هنرمندان پیشکسوت را اعلام کرد.

عظیمی ضمن عرض تسلیت به خانواده مرحوم صفایی‌پور گفت:

مناسفانه طی تماس تلفنی ایشان مطلع شدم که زنده یاد روز عصر (یکشنبه ۲۶ آذرماه) در سن ۷۴ سالگی پس از چندسال مبارزه با بیماری پارکینسون در منزل خود درگذشته است.

عظیمی گفت: جزئیات مراسم وداع و خاکسپاری این هنرمند پیشکسوت سینما پس از مشورت با خانواده آن مرحوم اعلام خواهد شد.

رضا صفایی‌پور در تهران زاده شد. وی فارغ‌التحصیل دبیرم رشته ادبی است. فعالیت خود را با کشتی کج شروع کرد و بعد از چند مقام قهرمانی در ورزش، وارد سینما شد و با نام طوفان به شهرت رسید. صفایی‌پور فعالیت خود را به صورت جدی در سال ۱۳۴۲ وقتی که سال ۱۴ سن داشت آغاز کرد و به عنوان ورزشکار بدل‌کار در فیلم «ترس و تاریکی» محمد متوسلانی حضور یافت.

پس از انقلاب با فیلم سینمایی «میرزا کوچک‌خان» در سال ۱۳۴۲ به بازیگری بازگشت و با حضور در فیلم‌های «فضل خاکستری»، «شکار در شب»، «پلاک» و «ضربه آخر» کم‌کم به شهرت رسید مجموعه تلویزیونی «سیمرغ» محصول سال ۱۳۷۱ نخستین نقش آفرینی وی در تلویزیون است.

او در سال‌های اخیر درگیر بیماری پارکینسون شد که همین موضوع باعث کم‌کار شدن او در سینما شد.

آماده‌سازی انیمیشن «رویا شهر» برای جشنواره فیلم فجر

ایرنا: انیمیشن سینمایی «رویا شهر» مراحل دوپله و صداگذاری را پشت سر می‌گذارد و آماده شرکت در جشنواره فیلم فجر می‌شود.

مصطفی زیبایی‌نژاد مدیرکل فرهنگی شهرداری تهران ضمن بازدید از پشت صحنه دوپله و صداگذاری انیمیشن «رویا شهر» با عوامل تولید این اثر سینمایی به گفت‌وگو نشست. انیمیشن سینمایی «رویا شهر» به کارگردانی محسن عتایی داستان ماجراجویانه پسرپریچه‌ای به نام آرات است که تصمیم دارد قهرمان رویا شهر شود. این اثر نگاهی به آینده دارد و



امیر هوشنگ زند سرپرست گویندگان این اثر سینمایی است.

زیبایی‌نژاد گفت: گروه سنی کودک و نوجوان این روزها شرایط بسیار خاصی را پشت سر می‌گذارد و همیشه بسیار سنگینی از نظر تولیدات مختلف رسانه‌ای علیه آنان وجود دارد. برخی از این تولیدات فضای مسمومی داشته و تنها هدف آنها تغییر الگوی فرهنگی نوجوانان ایرانی است. در این شرایط باید تلاش کنیم محتوای فرهنگی مناسبی را در اختیار آنان قرار بدهیم.

وی با اشاره به اهمیت ساخت انیمیشن‌های جذاب برای کودکان و نوجوانان گفت: نگاهی به سینمای کودک و نوجوان در چند سال اخیر به وضوح نشان می‌دهد که استقبال از هنر انیمیشن تا چه اندازه زیاد بوده و عمده فیلم‌های انیمیشن، توجه به جاده‌ها و والدین آنها را به خود جلب کرده است. به نظر می‌رسد مسیر برای فعالیت زاینی‌نژاد در این عرصه، هموار است و باید به ساخت انیمیشن‌های قوی توجه بیشتری کرد که حتما اثرات بسیار زیادی را به همراه خواهد داشت.

زیبایی‌نژاد تأکید کرد: شهرداری تهران پیش از این آثار سینمایی مختلفی را ویژه رده سنی کودک و نوجوان تولید کرده است. انیمیشن ایرانی «سرزمین تو» یکی از همین آثار بود. «رویا شهر» ادامه همان مسیر با حرف‌های جدید برای کودک و نوجوان است.

او با اشاره به موضوع اصلی انیمیشن «رویا شهر» گفت: رویاپردازی ویژگی خاص دوران نوجوانی است و بسیاری از نوجوانان رویای قهرمان بودن را در ذهن پرورش می‌دهند. این اثر سینمایی تلاش دارد قهرمانانی با ویژگی‌های بومی و مبتنی بر اصول جامعه ایرانی را به نمایش بگذارد.

او با اشاره به احتمال حضور این اثر سینمایی در چهل و دومین جشنواره فیلم فجر گفت: انیمیشن «رویا شهر» آخرین مراحل دوپله و صداگذاری را پشت سر می‌گذارد و آماده حضور در رویدادهای سینمایی کشور می‌شود. این اثر منقازی حضور در چهل و دومین جشنواره فیلم فجر خواهد بود تا در این رویداد مهم سینمایی کشور رونمایی شود.

بر اساس این گزارش، انیمیشن «رویا شهر» محصول اداره کل فرهنگی شهرداری تهران است که با مشارکت مجتمع مهرا و سازمان سینمایی سوره در استودیو آینده‌نگار تهیه و تولید شده است. مصطفی حسن آبادی تهیه‌کننده این اثر است، مجری طرح آن آینده‌نگار بوده و دوپله آن با حضور منوچهر زنده دل، لیلیا کوهسار، میرطاهر مظلومی، آرزو آفری، ابراهیم شفیعی، اردشیر منظم در حال انجام است.

«قاتلان» به اسکار نزدیک می‌شوند



انتخب شده، از سوی انجمن منتقدان آن‌لاین فیلم نیویورک جایزه بهترین فیلم سال را کسب کرد. این فیلم نخستین نمایش جهانی خود را در میان تجدید منتقدان در جشنواره کن امسال تجربه کرد و نهمه سینمایی آن هم‌تراز با آثار موفق اسکاروسیزی از جمله «رفقای خوب» و «فنگان» است.

این فیلم ۲۰ دقیقه‌ای برگزیده از کتاب پر فروش غیرداستانی نوشته «دیوید گرن» با همین عنوان و فیلم‌نامه‌ای از اسکاروسیزی و اریک رات ساخته شده و روانیگر داستان قتل چندین نفر در منطقه نفت‌خیز اوسبچ در اوکلاهاما در دهه ۱۹۲۰ است.

در این فیلم «لئوناردو دی کاپریو» در نقش «ارنست برکهات» بازی می‌کند که خواهرزاده یک دامدار قدرتمند به نام «ویلیام هیل» با نقش آفرینی «رابرت دنیرو» است. «لیلیا گلداستون» نیز در نقش همسر «دی کاپریو» بازی می‌کند. «قاتلان ماه کامل» یکی از شانس‌های اصلی اسکار ۲۰۲۴ محسوب می‌شود.

اما در سایر بخش‌های جوایز انجمن منتقدان آن‌لاین نیویورک، جایزه بهترین کارگردانی به کریستوفر نولان برای فیلم «اوپنهایمر» رسید و این فیلم جایزه بهترین بازیگر مرد (کیلیان مورفی)، جایزه مجموعه بازیگران و جایزه بهترین فیلمبرداری (هونته فن هونما) را هم دریافت کرد.

فیلم «آنا تومی» یک سقوط ساخته ژوسن تریه جایزه بهترین بازیگر زن (ساندرا هولر)، بهترین فیلمنامه و بهترین فیلم بین‌المللی را از آن خود ساخت.

داوینت جوی رندولف جایزه بهترین بازیگر زن مکمل را برای «به‌جاماندگان» و مارک رافلو جایزه بهترین بازیگر مرد مکمل را برای «آدم‌های بیچاره» گرفتند.

جایزه بهترین مستند به «خاطرات ابدی» و جایزه بهترین انیمیشن به «مرد عنکبوتی» تعلق گرفت و سلین سونگ هم جایزه بهترین کارگردان اول را برای «زندگی‌های گذشته» کسب کرد.

«تنها در خانه» در فهرست ملی آمریکا ثبت شد



دریافت این جایزه شده است. او در آن زمان ۱۱ سال داشت. این فیلم به یکی از موفق‌ترین و سودآورترین فیلم‌های هالیوود تبدیل شد و توانست ۲۶ برابر هزینه فیلم را در گیشه‌ها به دست آورد.

فهرست ملی ثبت فیلم (به انگلیسی: National Film Registry) نام یک فهرست ویژه فیلم‌های سینمایی محصول آمریکاست که از سال ۱۹۸۸ میلادی در کتابخانه ملی کنگره آمریکا تأسیس شده است. هر ساله تعداد ۲۵ فیلم سینمایی آمریکایی که دارای تأثیر فرهنگی و تاریخی برجسته، یا از نظر زیبایی، قابل توجه هستند در آن قرار می‌گیرند. فیلم برنده اسکار «دوازده سال بردگی» ساخته استیو مک کوئین محصول ۲۰۱۳ یکی از جدیدترین فیلم‌هایی است که امسال وارد فهرست ملی ثبت فیلم آمریکا می‌شود.

فیلم موفق «تنها در خانه» محصول دهه ۱۹۹۰ میلادی هالیوود وارد فهرست ملی ثبت فیلم آمریکا شد.

به گزارش ایسنا به نقل از آن پی آر، «تنها در خانه» محصول سال ۱۹۹۰ به کارگردانی کریس کلمبوس و نویسندگی جان هیوز است و مکانی کالکین، جو پشی، دنیل استرن، جان هرد و کاترین اوهارا بازیگران این فیلم هستند. کالکین در نقش کوین بازی می‌کند. پس اینکه خانواده‌اش به‌طور تصادفی او را در سفر به پاریس در تعطیلات کربسمس جان می‌گذارند، از خانه‌اش در حومه شیکاگو در برابر سارقان دفاع می‌کند. مکانی کالکین نامزد دریافت جایزه گولدن گلوب بهترین بازیگر مرد فیلم موزیکال یا کمدی شد و تبدیل به جوان‌ترین فردی شد که تا به حال کاندیدای

کلین اخبار علمی و پزشکی

هرگز همراه «میوه» آب ننوشید!



کیفیت رطوبتی که در میوه است با رطوبتی که شما با نوشیدن آب به آن اضافه می‌کنید، متفاوت است لذا هرگز همراه «میوه» پیوسته میوه‌های آب‌دار، آب ننوشید. میوه‌ها رطوبتی دارند که اگر همراه یک لیتر آب خوردن میوه، آب میل شود رطوبت اضافی به معده تحمیل و هضم میوه مختل می‌شود و خلط حاصل از آن خلطی ناصالح خواهد بود. کیفیت رطوبتی که در میوه است با رطوبتی که شما به آن اضافه می‌کنید متفاوت است مثلاً اگر انگور را همراه آب بخورید در اکثر مواقع حالت بدی به دست می‌دهد و حتی گاهی اسهال‌های شدید ایجاد می‌کند. لذا توصیه می‌شود نیم ساعت قبل از خوردن میوه و یکی دو ساعت بعد از خوردن میوه (بسته به میزان قدرت معده شما در هضم میوه خورده شده) از نوشیدن آب خودداری کنید.

کاهش شدید گرمی قلب چه نشانه‌هایی را در بدن پدید می‌آورد؟

در دیدگاه حکیمان، هر یک از اعضای بدن از مزاج ویژه‌ای برخوردار است. این مزاج عضوی بهترین وضعیت را برای عملکرد صحیح آن عضو در بدن فراهم می‌کند. مزاج قلب در حالت طبیعی گرم و خشک دانسته شده است و البته مثل سایر اعضا، این گرمی و خشکی در قیاس با پوست (به طور خاص پوست سر انگشتان) بیان می‌شود. کاهش شدید گرمی قلب نشانه‌هایی را در بدن پدید می‌آورد که بخشی از آنها را خود بیمار می‌تواند شناسایی کند: علائم متعدد دیگری نیز (به ویژه در در نیش و تنفس) پدید می‌آیند که طبیب باید آنها را در معاینه تشخیص دهد. نشانه‌های زیر بخشی از نشانه‌هایی هستند که هر فرد می‌تواند آنها را مشخصاً در خود جستجو کند. فردی که از این نشانه‌ها رنج ببرد باید برای معاینات تکمیلی و تشخیص‌های افتراقی به طبیب آگاه در مکتب طب سنتی ایران مراجعه کند:

- کاهش نشاط و سرزندگی
- ضعف عمومی و کسالت
- سردی انگشتان دستها و پاها حتی در هوای گرم
- کم فروغ شدن چشمها
- کاهش شادابی چهره
- پرخوابی، تمایل زیاد به خوابیدن، یا خواب آلودگی و چرت زدن روزانه
- احساس ترس و دلهره
- احساس دلسوزی و ترحم زیاد
- محافظه کاری و احتیاط زیاد

تکنه اینجاست که بسیاری از موارد «افسردگی» را می‌توان با این دیدگاه ارزیابی کرد و با رویکردهای دارویی و غیر دارویی به درمان آن پرداخت.

غذاهایی که نباید بعد از ساعت ۸ شب خورد!



وعده عصر مصرف کنند. **■ سالاد بدون پروتئین** اگر در نظر دارید برای لاغری و کاهش وزن شبها به جای شام سالاد مصرف کنید، باید به این نکته توجه کنید که از حدود ساعت ۷ الی ۸ شب که شما سالاد را مصرف می‌کنید تا ساعت ۶ یا ۷ فردا صبح که وعده صبحانه را می‌خورید بدن شما به انرژی نیاز دارد.

خوردن سالاد حاوی تنها انواع سبزی یا مخلوط سبزی و برخی میوه‌ها باعث تحریک و ترشح اسید معده و احساس گرسنگی می‌شود زیرا سبزی به سرعت هضم می‌شود. برخی افراد با وجود مصرف سالاد، شبها به دلیل احساس گرسنگی از انواع اسنک و خوراکی‌ها استفاده می‌کنند و این خود باعث چاقی و اضافه وزن در آنها می‌شود.

کارشناسان به افرادی که تعامیل دارند شبها سالاد مصرف کنند توصیه می‌کنند در سالاد خود پروتئین حیوانی یا گیاهی چون تخم کتان، مرغ و ماهی کبابی، تخم مرغ و میوه‌هایی چون آووکادو را اضافه کرده و سالاد را به همراه تکه‌های نان خشک کوچک، پنیر و روغن زیتون مصرف کنند تا علاوه بر کاهش وزن، انرژی مورد نیاز بدن نیز تامین شود.

■ غذاهای تند و پرادویه مصرف ادویه و غذاهای حاوی فلفل برای حفظ سلامت بدن بسیار مفید است و می‌تواند مانع از ابتلا به سرطان، نایب‌ودی تومورهای سرطانی، محافظت از قلب و عروق شود. اما مصرف غذاهای تند در ساعات شب می‌تواند سبب بالا رفتن حرارت بدن، افزایش ضربان قلب، تحریک اسید معده، بروز مشکل بازگشت اسید معده به مری و حتی بی‌خوابی و بدخوابی در شب شود. بر این اساس کارشناسان توصیه می‌کنند افراد غذاهای تند را برای وعده شام انتخاب نکنند و این نوع خوراکی‌ها را در وعده ناهار یا میان

بدن و ابتلا به انواع مشکلات سلامتی در افراد می‌شود. این ماده غذایی برای تامین انرژی روزانه بدن افراد در صبح طراحی شده تا در طول روز فرد با کار و فعالیت انرژی موجود را سوزانده و توان برای انجام کارها داشته باشد اما در شب که فرد برای ۸ الی ۸ ساعت را به صورت خواب سبزی می‌کنند مصرف این ماده غذایی می‌تواند بسیار مضرباشد.

برخی از افراد نیز برای این که تعامیل دارند شبها سالاد مصرف کنند توصیه می‌کنند در سالاد خود پروتئین حیوانی یا گیاهی چون تخم کتان، مرغ و ماهی کبابی، تخم مرغ و میوه‌هایی چون آووکادو را اضافه کرده و سالاد را به همراه تکه‌های نان خشک کوچک، پنیر و روغن زیتون مصرف کنند تا علاوه بر کاهش وزن، انرژی مورد نیاز بدن نیز تامین شود.

دارای حجم بالایی از کربوهیدرات است، این ماده غذایی از گندم تشکیل شده و معمولاً با انواع ویتامین‌ها غنی شده و به همراه انواع دستوره‌های غذایی چون پروتئین‌های گیاهی، حیوانی، حبوبات و سس‌ها مصرف می‌شود. با وجود لذیذ بودن ماکارونی‌ها اما مصرف آن برای وعده شام توصیه نمی‌شود زیرا این خوراکی پس از هضم در بدن تبدیل به قند می‌شود و به دلیل استراحت فرد در شب این قند مازاد به سلول‌های چربی تبدیل می‌شود.

سبب اصلی اضافه وزن و مشکلات سلامتی در افراد می‌تواند سبب بالا رفتن حرارت بدن، افزایش ضربان قلب، تحریک اسید معده، بروز مشکل بازگشت اسید معده به مری و حتی بی‌خوابی و بدخوابی در شب شود. بر این اساس کارشناسان توصیه می‌کنند افراد غذاهای تند را برای وعده شام انتخاب نکنند و این نوع خوراکی‌ها را در وعده ناهار یا میان

برخی خوراکی‌ها با وجود مفید بودن نباید در وعده شام مصرف شوند چرا که فرد را در معرض ابتلا به انواع بیماری‌ها قرار می‌دهند. کارشناسان توصیه می‌کنند افراد در وعده شام مواد غذایی خاصی مصرف کنند تا بدن از انرژی کافی برخوردار باشد و در عین حال از بروز چاقی، اضافه وزن و مشکلات گوارشی نیز جلوگیری شود.

بر اساس تحقیقات وعده غذایی شام باید در ساعات اولیه شب و حداکثر تا ساعت ۸ بعد از ظهر مصرف شود، موکول کردن خوردن شام به ساعات پایانی شب می‌تواند سبب چاقی، هضم دیر هنگام مواد غذایی، احساس نفخ شکمی و نیز بدخوابی و بی‌خوابی در افراد شود. از جمله خوراکی‌های مضر برای مصرف در وعده شام می‌توان غذاهای حاضری و پسته بندی، انواع ناست‌نود و پنیرا را نام برد، به ویژه خوراکی‌های صنعتی به دلیل دارا بودن انواع مواد نگهدارنده، مقادیر بالای نمک و چربی می‌تواند سبب ابتلا به نرسد به مشکلات گوارشی، بالا رفتن فشار خون و در دراز مدت ابتلا به بیماری‌های قلبی عروقی، سکته مغزی و حمله قلبی شوند، مواد نگهدارنده موجود در این خوراکی‌ها همچنین می‌تواند سبب ابتلا به سرطان شود. کارشناسان خوردن این گونه مواد غذایی را توصیه نمی‌کنند به ویژه در وعده شام، مصرف آنها می‌تواند سبب بیماری‌های خطرناک در افراد سالمند و مستعد به بیماری‌های زمینه‌ای شود. **■ ماکارونی با انواع سس** ماکارونی و پاستا از جمله خوراکی‌های محبوب در دنیا و

میوه‌های ضد فراموشی و آلزایمر را بشناسید



محققان در مطالعات خود دریافته اند مصرف روزانه برخی میوه‌ها خطر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل را تا میزان زیادی کاهش می‌دهد. محققان به تازگی دریافته اند که مرکبات جدیدترین تقویت کننده مغز محسوب می‌شوند و افرادی که مرکبات بیشتر مصرف می‌کنند به احتمال کمتری به زوال عقل مبتلا می‌شوند، نتایج این مطالعه در مجله تغذیه بریتانیا ثبت شده است. در مطالعه‌ای بر روی بیش از ۱۳ هزار سالمند ژاپنی، محققان دریافته اند کسانی که هر روز مرکبات می‌خورند تقریباً ۲۳ درصد کمتر در مقایسه با افرادی که در هفته ۲ بار یا کمتر این نوع میوه‌ها را مصرف می‌کردند، در معرض ابتلا به زوال عقل و آلزایمر قرار داشتند. محققان برای اثبات تحقیقات خود میزان سایر میوه‌ها و سبزیجات مصرفی در رژیم غذایی را تغییر دادند اما با توجه به میزان مرکبات مصرف شده در هفته، درصد ابتلا به زوال عقل و آلزایمر تغییری نکرد و این تحقیقات نشان از نقش مستقیم و موثر این نوع میوه‌ها در رژیم غذایی است.

دانشمندان در مطالعه خود به این موضوع دست یافته اند که ماده ای در مرکبات وجود دارد که از مغز محافظت می‌کند و بر این باورند که بافت و آب مرکبات حاوی تعدادی از فلاونوئیدهای خاص است که می‌تواند از نورون‌های مغز در برابر التهاب محافظت کند. با این حال، محققان معتقدند برای اثبات صد درصدی این مطالعه نیاز به تحقیقات بیشتری در سایر گروه‌ها است. علاوه بر این به طور کلی با مصرف انواع میوه‌ها خطر ابتلا به دیابت تا حد زیادی کاهش پیدا می‌کند از این رو نگرانی زیادی در مورد میزان قند و کالری میوه‌ها وجود ندارد. یک روسل، دکترای مشاور تغذیه در سلامت مردان در این خصوص می‌گوید: نگران مصرف میوه نباشید زیرا در تحقیقات نشان داده شده که معمولاً قند خون افراد با مصرف میوه افزایش زیادی پیدا نمی‌کنند؛ همچنین برای افزایش خاصیت مرکباتی مانند پرتقال بهتر است آن را با ماده غذایی پروتئینی مانند پنیرهای رژیمی، مصرف کنید.

مصرف فست فودها بیماری التهاب روده را تشدید می‌کند

رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد گیلان با اشاره به علائم ابتلا به بیماری التهاب روده، گفت: مصرف انواع فست فود و عدم تحرک سبب تشدید این بیماری می‌شود. دکتر فریبرز منصور قناعتی در ارتباط با بیماری‌های التهابی روده، اظهار داشت: این بیماری یکی از شایع‌ترین بیماری‌های مزمن دستگاه گوارش در کشور به ویژه در استان گیلان به شمار می‌رود. وی افزود: به طور کلی این بیماری به دو دسته کولیت زخمی شونده (اولسراتیو) و کرون تقسیم می‌شود که نوع اول روده بزرگ و لایه مخاطی آن را درگیر می‌کند. رئیس مرکز تحقیقات بیماری‌های گوارش و کبد گیلان ادامه داد: در نوع دوم که کرون نام دارد از دهان تا مقعد تمام لایه‌های دستگاه گوارش اعم از مخاطی، زیر مخاطی و بیرونی را درگیر می‌کند و علائم این بیماری نیز بستگی به محل درگیری دستگاه گوارش دارد. قناعتی گفت: اکثر مواقع اسهال همراه با دفع مخاطی و خون بوده و این علائم از نشانه‌های بارز این بیماری است همچنین اگر روده باریک درگیر شده باشد کاهش وزن و درد شکم نیز با بیمار همراه خواهد بود. وی با اشاره به اینکه این بیماری بیشتر در سنین جوانی و بین ۱۵ تا ۳۵ سال شایع است، گفت: علت بیماری دقیقاً مشخص نیست و می‌تواند علل ژنتیکی یا محیطی باشد ولی عدم مصرف سبزیجات و میوه‌های تازه، زندگی ماشینی و مصرف انواع فست فود و عدم تحرک سبب دامن زدن به این بیماری می‌شود.

این فوق تخصص گوارش و کبد عنوان کرد: این بیماری در زمان قطعی ندارد و تا آخر عمر فرد را درگیر می‌کند البته قابل کنترل است و در صورتی که به موقع تشخیص و درمان نشود عوارضی همچون انسداد روده، خونریزی شدید و پارگی روده ایجاد می‌شود بنابراین علاوه بر ضرورت اهمیت تشخیص به موقع بیماری مصرف داروهای مربوطه که توسط پزشک متخصص تجویز شده نیز در کنترل بیماری بسیار حائز اهمیت است. قناعتی خاطر نشان کرد: این بیماری به راحتی با دارو قابل کنترل است و همه داروهای مورد نیاز نیز در کشور وجود دارد.



خواص درمانی و باور نکردنی چغندر



چغندر یک منبع غنی از ویتامین B فولات بوده و در بهبود رشد و عملکرد ستون فقرات نوزاد نقش دارد. کمبود فولات می‌تواند به نقص لوله عصبی منجر شود. سبب فولادی بدن در برابر سرطان مطالعات نشان داده است که چغندر در پیشگیری ابتلا به برخی سرطان‌ها مانند پستان، ریه و روده بزرگ جلوگیری می‌کند، این ریشه غذایی مفید علاوه بر پیشگیری در درمان نیز موثر بوده و سرعت رشد تومورهای سرطانی را کند می‌کند. **■ کاهش حملات آسم و مشکلات تنفسی** چغندر یک منبع ویتامین C محسوب شده و به کاهش علائم آسم کمک می‌کند همچنین بنا کاروتین طبیعی در آن نیز از ابتلا به سرطان ریه پیشگیری می‌کند. ویتامین C یک آنتی‌اکسیدان قوی بوده و موجب افزایش سیستم ایمنی بدن در برابر ویروس‌ها، باکتری‌ها، قارچ‌ها و تک‌یاخته‌ها شده که می‌تواند عامل بسیاری از عفونت‌ها و بیماری‌ها شوند. **■ آب مروارید** با چغندر سرافرازان نمی‌آید بنا کاروتن موجود در چغندر از نابینایی وابسته به سن یا آب مروارید پیشگیری می‌کند.

چه افرادی باید دور ژلوفن را خط بکشند؟

گوارشی را با همراه آورند. معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تاکید بر یکسان بودن ژلوفن و ایبوپروفن، از منع مصرف آن در این گروه‌ها خبر داد. ولایی با اشاره به اینکه ژلوفن و ایبوپروفن از نظر ماده موثره تشکیل دهنده هیچ فرقی باهم ندارند، گفت: ژلوفن با داشتن ساختار ژله‌ای در روده باز و سریع جذب می‌شود که برای برخی دردهای ساده دستگاه گوارش مسکن خوبی است، اما ایبوپروفن در معده باز و دیرتر جذب می‌شود. وی با تاکید بر اجتناب از مصرف بیش از حد ژلوفن یا ایبوپروفن، گفت: این مسکن‌ها عموماً برای تسکین دردهای مفصلی، دندان درد، کمردرد، روماتیسم، سردرد و بیخ‌خوردگی می‌مورد استفاده قرار می‌گیرند اما هر دو مسکن به علت ایجاد نوعی متابولیسم در کبد و دفع از کلیه نباید بیش از ۱۲۰۰ میلی‌گرم مصرف شود در غیر این صورت همین زخم‌ها و بیماری‌های

معان و داروی دانشگاه علوم پزشکی

معاون غذا و داروی دانشگاه علوم پزشکی ایران با تاکید بر یکسان بودن ژلوفن و ایبوپروفن، از منع مصرف آن در این گروه‌ها خبر داد. ولایی با اشاره به اینکه ژلوفن و ایبوپروفن از نظر ماده موثره تشکیل دهنده هیچ فرقی باهم ندارند، گفت: ژلوفن با داشتن ساختار ژله‌ای در روده باز و سریع جذب می‌شود که برای برخی دردهای ساده دستگاه گوارش مسکن خوبی است، اما ایبوپروفن در معده باز و دیرتر جذب می‌شود. وی با تاکید بر اجتناب از مصرف بیش از حد ژلوفن یا ایبوپروفن، گفت: این مسکن‌ها عموماً برای تسکین دردهای مفصلی، دندان درد، کمردرد، روماتیسم، سردرد و بیخ‌خوردگی می‌مورد استفاده قرار می‌گیرند اما هر دو مسکن به علت ایجاد نوعی متابولیسم در کبد و دفع از کلیه نباید بیش از ۱۲۰۰ میلی‌گرم مصرف شود در غیر این صورت همین زخم‌ها و بیماری‌های

بخور نخورهای فشار خون

۱- برخی مواد غذایی می‌توانند به طور طبیعی فشارخون را پایین بیاورند. کرفس، پیاز، سیر، شنبلیله، چای سبز، خرما، گلابی، زیتون و برگ زیتون، تره فرنگی، سویا، گوجه فرنگی، گریب فروت و لیموترش از این جمله‌اند. مصرف این مواد اصلاً به معنی قطع درمان دارویی نیست. بد نیست برای مصرف آنها نظر پزشک خود را هم جویا شوید، به خصوص در رابطه با گریب فروت؛ چون این میوه می‌تواند غلظت برخی داروهای فشارخون را بالا ببرد و عوارض جانبی آنها را تشدید کند. ۲- تامین پتاسیم بدن برای بیماران مبتلا به فشارخون ضروری است. موز، آناناس، زردآلو، انجیر، گریب فروت، هلو، انگور، آلو، سیب زمینی، سیر، بروکلی، کدو سبز، قارچ، گوجه فرنگی، انواع سبزی و حبوبات از منابع خوب پتاسیم هستند. ۳- آنجا که در حین طبخ از نمک استفاده می‌شود دیگر لزومی ندارد هنگام صرف غذا دست به نمک دان بپیرید. می‌توانید از گلپر، آویشن، نعناع خشک یا کنجد به عنوان جانشین‌های نمک استفاده کنید. در تهیه غذاهای آماده و نوشابه‌ها نیز سدیم فراوانی به کار می‌رود. سوسیس، کالباس، کنسرو گوشت، انواع پرگراها و سایر فرآورده‌های گوشتی، سبزی‌های کنسرو شده در آب نمک، زیتون شور، چپیس و سایر تنقلات شور، ماهی دودی یا کنسرو شده، انواع سس، سوپ‌ها و کنسروهای آماده، عصاره‌های گوشت و بسیاری دیگر از مواد غذایی فرآوری شده حاوی مقادیر بالای نمک هستند و باید مصرفشان را محدود کنید. ۴- محصولات لبنی (شیر، ماست و پنیر) کلسیم فراوانی دارند. ویتامین‌های متنوعی هم در آنها وجود دارد؛ اما باید سراغ انواع کم چرب آنها بروید. ۵- حبوبات سرشار از فیبرهای محلول در آب هستند و استفاده از آنها می‌تواند به کاهش فشارخون کمک کند و صد البته به عنوان منبع تامین کننده پروتئین مورد نیاز بدن به حساب بیایند. ۶- عدم درین انواع گوشت‌ها، ماهی‌های بهترین انتخاب است. چربی‌های نه تنها موجب عوارض قلبی عروقی نمی‌شود، بلکه به سلامت قلب و عروق کمک می‌کند. مرغ، ماهی و گوشت لخم تازه بسیار مناسب‌تر از انواع دودی، کنسروی یا فرآوری شده هستند. ۷- نوشیدنی‌های حاوی کافئین از قبیل قهوه، چای و نوشابه‌های کولادار سبب افزایش فشارخون می‌شوند و باید در حد اعتدال مصرف شوند. می‌توانید به جای آنها از انواع چای و دم‌کردنی‌های گیاهی یا دوغ کم نمک استفاده کنید. ۸- کره، خامه، سس، مارگارین، دنبه، چربی‌های هیدروژنه و روغن‌های جامد را از برنامه غذایی‌تان کنار بگذارید. به جای آنها از روغن زیتون یا دیگر انواع روغن‌های گیاهی مایع و روغن‌های استفاده کنید. مغزها و دانه‌های گیاهی مثل گردو را وارد برنامه غذایی روزانه خود بکنید.



رنکینگ جدید باشکاهی اعلام شد:

پرسپولیس اول ایران و چهارم آسیا



مهر: طبق اعلام سایت فوتبال دنیایس، تیم پرسپولیس بهترین جایگاه را در بین تیم های ایرانی در قاره آسیا و رنکینگ جهانی داشته است.

سایت «footballdatabase» جدیدترین رنکینگ باشگاهی در فوتبال جهان را اعلام کرد که بر اساس آن تیم فوتبال پرسپولیس با کسب ۱۵۹۹ امتیاز در مکان چهارم آسیا، ۱۲۹ جهان و اول ایران قرار گرفت.

در این رده بندی تیم استقلال تهران با ۱۵۸۶ امتیاز در مکان پنجم آسیا، ۱۴۱ جهان و دوم ایران ایستاد و سپاهان اسفهان هم با ۱۵۷۳ امتیاز

بیشترین شانس را دارد تا به عنوان سومین تیم آسیا حضور خود را در این مسابقات قطعی کند.

طبق قانون فیفا، فرمان های دو سال اخیر لیگ قهرمانان آسیا (الهیال) و تیم های استقلال تهران و سپاهان روند صعودی را در پیش گرفته اند. همچنین با توجه به اینکه ۴ تیم از قاره آسیا در جام باشگاه های جهان حضور پیدا می کنند و از آنجایی که با توجه به امتیازات و بازی های ایران مانند تا پایان سال ۲۰۲۳ بعد است پرسپولیس و استقلال بتوانند خود را به مکان دوم رنکینگ باشگاهی در آسیا برسانند. سپاهان

سوم ایران جای گرفت.

از بین ۳ تیم برتر ایران در رنکینگ جهانی و آسیایی در یک سال گذشته، تنها تیم پرسپولیس در رده جهانی با افت مواجه شده و تیم های استقلال تهران و سپاهان روند صعودی را در پیش گرفته اند. همچنین با توجه به اینکه ۴ تیم از قاره آسیا در جام باشگاه های جهان حضور پیدا می کنند و از آنجایی که با توجه به امتیازات و بازی های ایران مانند تا پایان سال ۲۰۲۳ بعد است پرسپولیس و استقلال بتوانند خود را به مکان دوم رنکینگ باشگاهی در آسیا برسانند. سپاهان

گلچین فوتبال جهان

هری خالق یک رکورد جدید در بوندسلیگا

ایستا: بایرن با درخشش مهاجم انگلیسی اش توانست برابر اشونگارت به پیروزی دست پیدا کند. باورایی ها در هفته پانزدهم بوندسلیگا با سه گل اشونگارت را شکست دادند. هری کین در این بازی دو گل به ثمر رساند تا به درخشش در فصل نخست حضورش در بایرن ادامه دهد. شبکه آماری او این اعلام کرد هری کین با دبل در این بازی رکورد جدیدی را در بوندسلیگا به نام خود به ثبت برساند. کین در حالی که تنها ۱۴ بازی در فصل جاری بوندسلیگا انجام داده، توانسته ۲۰ گل به ثمر برساند که این یک رکورد در تاریخ بوندسلیگا است. تاکنون هیچ بازیکنی در تاریخ بوندسلیگا نتوانست بعد از ۱۴ بازی به رکورد ۲۰ گل برسد. پیش از این اووه زیلر، اسطوره هامبورگ، از این نظر رکورددار بود. او بعد از ۲۱ بازی به رکورد ۲۰ گل رسید. اریلینگ هالاند هم بعد از ۲۲ بازی آغازین فصل به رکورد ۲۰ گل رسید اما کین تنها بعد از ۱۴ بازی توانست به رکورد ۲۰ گل برسد که سریع ترین زمان ممکن در تاریخ بوندسلیگا است.

آنچلوتی: فعلا رقیب اصلی ما ژیرونا است

ایستا: رئال مادرید سرانجام به روند ناکامی هایش برابر ویارئال پایان داد و توانست با نتیجه چهار بر یک برابر این تیم به پیروزی برسد و سه امتیاز ارزشمند را کسب کند.

کارلو آنچلوتی در نشست خبری بعد از بازی ابتدا درباره آسیب دیدگی داوید لاپا گفت: طبق گزارش پزشکی که به ما دادند ظاهرا لاپا رباط صلیبی پاره کرده است. این واقعا تاسف آور و بسیار غم انگیز است. قبلا هیچگاه این اتفاق برای من رخ نداده که در یک فصل سه بازیکن از تیم رباط پاره کنند. ما بسیار بیشتر از آنچه تصور می شود اذیت شده و فشار تحمل کرده ایم. او درباره جذب بازیکن جدید در زمستان گفت: تیم باید ایستادگی کند. باید دید در آینده چه اتفاقی رخ خواهد داد.

کارلو درباره پیروزی برابر ویارئال گفت: بسیار خوشحالم که در این بازی به پیروزی دست پیدا کردیم. فعلا که صدرنشین هستیم و ژیرونا بزرگترین رقیب ماست. تا پایان لیگ بازی های زیادی باقی مانده است و با رسلونا و اتلتیکو مادرید هم برای قهرمانی تا پایان تلاش خواهند کرد.

توخل: با شایستگی کامل به پیروزی رسیدیم

تسنیم: توماس توخل، سرمربی بایرن مونیخ در پی برتری خانگی ۳ بر صفر شاگردانش مقابل اشونگارت در هفته پانزدهم بوندس لیگای آلمان، گفت: از عملکرد تیمم خیلی راضی هستم. در مقابل چنین حریفی بردن امر مسلمی نیست. در ابتدای بازی کمی متعطل بودیم اما بعد از آن دقیقه به دقیقه بهتر شدیم. با هر دونتی که می بردیم، اعتماد به نفس بیشتری در کار با توپ پیدا می کردیم. ما با شایستگی کامل به پیروزی رسیدیم. با وجود غایبانی که در این بازی داشتیم، می توانستیم مثبت بمانیم و روی روحیه تیمی تمرکز کنیم. تمامی بازیکنان ما در این بازی دوندگی اضافی داشتند و این فوق العاده بود.

وی افزود: قبل از بازی ابهامات زیادی وجود داشت. هری کین چند روز پیش مریض شده بود، اما به موقع بهبود یافت. او امکان در تمرین آخرمان حضور نداشت اما پیش از بازی تست داد و توانست بازی کند. دو هافبک مرکزی ما (کیمپش و گورتسکا) دیروز تمرین کردند اما پیش از بازی احساس ناراحتی داشتند و نتوانستند بازی کنند.

اریکه: در بازی با لیل عدالت رعایت نشد

تسنیم: لویس انریکه، سرمربی بارسلون در هفته شانزدهم لوسامپوئه برتری خود مقابل لیل را در وقت های تلف شده این بازی خارج از خانه از دست داد و در نهایت به تساوی یک - یک بسنده کرد. پس از این دیدار گفت: ما بازی بسیار خوبی به لحاظ دفاعی مقابل تیم بسیار خوب لیل انجام دادیم. در ۸۰ دقیقه اول بازی سخت تحت فشار بودیم اما عدم کنترل جزئی بر بازی و فشاری که لیل به ما آورد، باعث شد تا بازی را با نتیجه تساوی به پایان برسانیم. این ماهی شرمساری است اما در بازی ها باید تا آخرین ثانیه جنگید. این نتیجه ای است که عدالت را در مورد بازی تعریف نمی کند. اما به هر حال نتیجه تساوی رقم خورد. سرمربی اسپانیایی بارسلون در این بازی و در شرایط سختی قرار داشت. ما باید به پیشرفت مان ادامه دهیم. سعی کنیم امتیاز بگیریم. خوب بازی کنیم، خوب حمله و خوب دفاع کنیم. این همه چیزهایی که ما را برای بخش کلیدی فصل قوی تر می کند.

کلوپ: لیورپول نمی توانست مدعی قهرمانی باشد

ایستا: لیورپول در هفته هفدهم لیگ برتر انگلیس به مصاف منچستر یونایتد رفت و به تساوی بدون گل برابر مهاجمش بسنده کرد. یورگن کلوپ گفت: بگذارید بگویم در کسار نتیجه، نکات مثبت زیادی هم در مورد این بازی وجود دارد. مشخص است که در گلزنی مشکلی جدی داشتیم. باید با آرامش بیشتری بازی و در زدن ضربات آخر دقت می کردیم. یونایتد اینجا بازی نمی کرد که بازنده باشد و به دنبال گلزنی بود تا برنده شود. آنها سخت برای این هدف جنگیدند و به حریف احترام می گذاریم. بنابراین فقط باید ادامه می دادیم و تقریبا همه چیز را امتحان می کردیم تا به گل برسیم. ما سیستم را تغییر دادیم. بازیکنان جدیدی را به کار گرفتیم و اگر در گلزنی خوب عمل می کردیم، نتیجه تغییر می کرد. وی با بررسی وضعیت کورس قهرمانی لیگ برتر انگلیس گفت: راستش را بخواهید ما نمی توانستیم مدعی قهرمانی باشیم. خوشحالم در این موقعیت هستیم اما نمی دانم چرا در این زمان درباره قهرمانی و جام صحبت می کنیم.

ایستا: لیورپول در هفته هفدهم لیگ برتر انگلیس به مصاف منچستر یونایتد رفت و به تساوی بدون گل برابر مهاجمش بسنده کرد. یورگن کلوپ گفت: بگذارید بگویم در کسار نتیجه، نکات مثبت زیادی هم در مورد این بازی وجود دارد. مشخص است که در گلزنی مشکلی جدی داشتیم. باید با آرامش بیشتری بازی و در زدن ضربات آخر دقت می کردیم. یونایتد اینجا بازی نمی کرد که بازنده باشد و به دنبال گلزنی بود تا برنده شود. آنها سخت برای این هدف جنگیدند و به حریف احترام می گذاریم. بنابراین فقط باید ادامه می دادیم و تقریبا همه چیز را امتحان می کردیم تا به گل برسیم. ما سیستم را تغییر دادیم. بازیکنان جدیدی را به کار گرفتیم و اگر در گلزنی خوب عمل می کردیم، نتیجه تغییر می کرد. وی با بررسی وضعیت کورس قهرمانی لیگ برتر انگلیس گفت: راستش را بخواهید ما نمی توانستیم مدعی قهرمانی باشیم. خوشحالم در این موقعیت هستیم اما نمی دانم چرا در این زمان درباره قهرمانی و جام صحبت می کنیم.

روزهای سخت سه مدعی: چرا دیدار استقلال و پرسپولیس جذاب نمی شود؟!



مهر: پیشکسوت فوتبال با بیان این که در همه سال های گذشته دیدار استقلال و پرسپولیس از نظر فنی جذابیت نداشته است گفت: مناسفته ترس از باختن باعث می شود دو تیم به فکر گرفتن یک امتیاز باشند.

علی موسوی به ارزیابی اش از دربی صد و دوم تهران پرداخت و گفت: به ندرت اتفاق می افتد که دیدار استقلال و پرسپولیس جذاب و تماشایی شود. چون دو تیم نمی خواهند بازنده از زمین خارج شوند. به همین خاطر احتیاط را در دستور کار قرار می دهند تا بتوانند حداقل یک امتیاز را کسب کنند البته وقتی یکی از دو تیم گلی دریافت می کند احتیاط را کنار می گذارد و بازی جذابتر می شود.

وی در خصوص مسائل فنی دو تیم گفت: این دیدار با سار فنی بالایی داشت. پاس های اشتباه، عدم گلزنی مهاجمان و نبود هافبک های خلاق تاثیر بسزایی در کاهش عملکرد فنی دو تیم داشت و با توجه به اینکه دو تیم نمی خواهند بازنده این دیدار باشند تساوی می تواند تا دیدار برگشت برای دو تیم آرامش بخش باشد. البته فشار حضور تماشاگران هم در نتیجه این بازی تاثیر گذار است.

علی موسوی در خصوص استفاده از سیستم وار برای اولین بار در لیگ ایران گفت: خوشحالم که این سیستم اجازه نداد بی عدالتی در این دیدار رخ دهد. اگر سیستم ویلدنوی نبود پناهی استقلال مثل خیلی دیگر از پناهی هایس می سوخت و حریف با اشتباه دوری برنده از زمین خارج می شد. البته نمی دانم دلیل اعتراض پرسپولیس ها چیست. این سیستم در کل فوتبال دنیا استفاده می شود و هیچ جا کسی معترض نیست، فقط

لیگ باقی بماند.

موسوی در خصوص مثلث استقلال، پرسپولیس و سپاهان که مدعی قهرمانی هستند، گفت: بازی های هر تیم پیش روی سه تیم است و هر تیمی که امتیاز از دست بدهد بطور حتم کارش برای رسیدن به قهرمانی سخت خواهد شد. سپاهان برتر است. هنوز همه در فضای دربی هستند استقلال اگر به دنبال تداوم صدرنشینی است باید این دیدار را با استقلال نباید مقابل نساجی امتیاز از دست بدهد.

وی در خصوص شکایت استقلال و پرسپولیس از یکدیگر تاکید کرد: این شکایت ها مثل اعتراض به داور و در فوتبال ما عادی شده اما تبعات آن همچنان ادامه دارد مدیران باشگاه ها به جای شکایت از یکدیگر

دو بازیکن تراکتور دیدار حساس با ملوان را از دست دادند

مهر: دو بازیکن تیم فوتبال تراکتور به دلیل محرومیت نمی توانستند تیم خود را در دیدار برابر ملوان همراهی کنند.

تیم فوتبال تراکتور دو بازیکن مهم و تاثیر گذار خود را در بازی با پیکان به دلیل محرومیت برای دیدار هفته چهاردهم برابر ملوان از دست داد.

رو نیمه اول مسعود کریم آذر مدافع این تیم به دلیل خطا بر روی بازیکن پیکان از داور بازی کارت زرد دریافت کرد و به دلیل ۴ کازته شدن، مصاف با ملوان را از دست داد. در شروع نیمه دوم هم صفا هادی با خطا روی حامد پاکدل مهاجم پیکان کارت زرد دوم را از داور دریافت کرد و از زمین مسابقه

دربی پایتخت، بازار مکاره فوتبال ایران: هزار میلیارد برای هیچ!

ایرنا: مسئولان استقلال و پرسپولیس نه تنها به دلیل عملکرد ضعیف این دو تیم در دربی ۱۰۲ از هواداران عذرخواهی نکردند بلکه به دنبال دادن آدرس اشتباه به آنها هستند و زیر سؤال بردن تصمیمات تیم دآوری، بهترین آدرس اشتباهی است که می توان به هواداران داد.

۶ روز از دربی ۱۰۲ پایتخت می گذرد: دربی ای که در توصیف آن باید از جمله ای تکرار استفاده کرد: این بازی هیچ بار فنی نداشت و آمارها و ارقام عملکرد بازیکنان سرخابی مصداق همین موضوع است. طبق آمار متریکا عدد امید به گل در جریان بازی برای هر دو تیم استقلال و پرسپولیس روی هم رفته حتی به نیم هم نمی رسد و این یعنی فاجعه. دو تیمی که قرارداد بازیکنانشان در مجموع بیشتر از ۱۰۰۰ میلیارد تومان است در انجام ابتدایی ترین تاکتیک های تیمی هم عاجز مانده اند. اگر پناهی استقلال و گل امید علیشاه نبود بازی هیچ چیز دیگر نداشت. اگر آبی پوشان صاحب پناهی نمی شدند امید گل این تیم به رقم نازل ۱۲ صدم می رسید. امید گل پرسپولیس ها هم بدون در نظر گرفتن ضربات ایستگاهی ۲۵ صدم بود؛ با این حال نه چینی گل محمدی و نه جواد نکونام در نشست خبری پس از بازی شجاعت عذرخواهی از هواداران را به دلیل بازی بسیار ضعیف تیم هایشان نداشتند.

بازیکنان استقلال و پرسپولیس اگر در انجام یک فوتبال استاندارد ناتوان باشند اما تبحر زیادی در طلبکار بودن و غر زدن دارند. آنها مدام از بی پولی شکایت دارند و به گونه ای خودشان را محق می دانند که انگار کسی از قراردادهای چندین میلیاردی شان خبر ندارد. مگر می شود در بازی ای که اکثر بازیکنانش سابقه حضور در تیم ملی را دارند تعداد موقعیت های گل تا این حد کم باشد؟

در همین چند روزی که از دربی صد و دوم می گذرد هیچ کدام از عوامل استقلال و پرسپولیس حاضر نشدند تا پاسخگوی کیفیت بد این بازی باشند. رسانه های رسمی دو باشگاه پُر شده از اتهام و توهم علیه یکدیگر. تعداد بیانیه ها و مصاحبه های مسئولان و مربیان استقلال و پرسپولیس از تعداد پاس های رد و بدل شده در دربی هم بیشتر شده است. نتیجه این کشمکش ها و جنگ های زرگری به منته شدن فضای هواداری منجر شده و این موضوع را می توان هم در فضای مجازی و هم در جامعه به وضوح مشاهده کرد.

حالا دیگر کسی صحبت از این نمی کند که چرا دربی پایتخت تا این حد بی کیفیت است. به واسطه آدرس اشتباه مسئولان استقلال و پرسپولیس، هواداران این دو تیم رودرروی هم قرار گرفته اند و پدر اینکه از هیچ کاری برای تحقیر طرف مقابل دریغ نمی کنند. ای کاش هواداران سرخابی به جای این رجزخوانی ها از تیم های محبوبشان توقع بازی با کیفیتی داشتند: چرا که سطح کیفی دربی ۱۰۲ و دربی های پیش از این بازی نوبین به شعور هواداران بود.

فوتبال ایران تبدیل به بازار مکاره ای شده که در آن خبری از بیان واقعیت ها نیست. اصل مطلب که کیفیت فنی است عمدا مورد بی توجهی قرار گرفته تا فضا برای دخل بازی فراهم شود. اگر سطح فنی لیگ نسبت به یکسوی دو دهه قبل تفاوتی نکرده نباید تعجب کرد: چرا که اصلا قرار بر این نبوده که اتفاقات مثبتی در این حوزه رخ دهد. چون نان و آب عده ای در حاشیه است.

سید مهدی رحمتی: تمام تمرکز ما به موفقیت نساجی معطوف است

ایرنا: سرمربی تیم فوتبال نساجی، گفت: باعث افتخارم است که در استقلال بازی کردم، اما اکنون تمام تمرکز روی موفقیت نساجی است. سید مهدی رحمتی سرمربی تیم نساجی مازندران در نشست خبری پیش از بازی این تیم با استقلال تهران، اظهار داشت: باعث افتخارم است که در استقلال بازی کردم و در حال حاضر سرمربی نساجی هستم. تمام تمرکز ما روی موفقیت نساجی می گذارم. بازی حساسی داریم و در برابر تیمی بازی می کنیم که در صدر جدول قرار دارد. کادرفنی استقلال سرآمد فوتبال ما هستند. امیدوارم نمایش خوبی برابر این تیم داشته باشیم.

وی در مورد وضعیت نساجی، گفت: هر چه بگویم تکراری است. در این که خوب نتیجه نگرفتم یعنی نیست ولی در بازی قبلی مستحق باخت نبودیم. همه ما در باشگاه به دنبال نتیجه هستیم و همین موضوع در فوتبال حرف آخر را می زند. ما نیاز به ثبات داریم و در بعضی پست ها نیاز به جذب بازیکن است. محمدرضا آزادی مصدوم است و ما در شرایط خوبی به سر نمی بریم. استقلال به دنبال تداوم صدرنشینی خود است و ما در این بازی باید نمایش خوبی داشته باشیم.

سرمربی نساجی در مورد تفاهل با جواد نکونام، بیان کرد: اتفاق خوبی است که دو هم بازی قدیمی حالا مقابل هم قرار می گیرند. ما در فوتبال خود باید به مربیان جوان بها دهیم تا موفق شوند و نتیجه بگیرند.

رحمتی در مورد اینکه آیا به رتبه تک رقمی هم فکر می کند، گفت: اگر به جدول نگاه کنید می بینید ما تنها یک امتیاز نسبت به چهار تیم بالای خودمان کم داریم و با پیروزی در بازی عقب افتاده خود و در دو بازی دیگر می توانیم به هدف خود در نیم فصل اول برسیم. نیاز است تیم تقویت شود و من هنوز سسر حریف برای تک رقمی شدن نساجی در لیگ هستم. در ۲۱ سال بازی کردن شرایط متفاوتی را تجربه کردم. تیم ما چیزی کم ندارد. بازیکنان ما کیفیت خیلی خوبی دارند و می توانند به آنچه در لیگ برتر لیاقتش را دارند، برسند.

وی ادامه داد: مدیریت و مالکیت باشگاه تمام تلاش خود را کرده و از ما حمایت می کند. در یکی دو سال تیم جوانان نساجی قهرمان ایران شد. در سال های گذشته این را نداشتیم که بازیکنان پایه باشگاه به تیم اصلی بیایند اما در تیم ما ۵ بازیکن ۱۹ ساله بازی می کنند. من حاضر تاوان بدهم ولی آینده نساجی بیمه شود. این اتفاق بزرگ و خوبی است و از مالکیت باشگاه تشکر می کنم.

سرمربی نساجی در مورد استفاده از VAR در رقابت های لیگ برتر عنوان کرد: ما نیز دوست داریم از کمک داور ویدئویی استفاده شود اگر این سیستم بود در بازی با تراکتور حق ما ضایع نمی شد یا در بازی با ذوب آهن. باید یک چارچوبی باشد که همه تیم ها از این فناوری استفاده کنند.